Les diététistes du Canada
Dietitians of Canada

Recommandations sur la saine alimentation pour augmenter votre apport en fibres

Le présent feuillet d'information comprend des conseils pour ajouter des aliments riches en fibres à votre alimentation. Il existe différents types de fibres dans les aliments tels les fruits, les légumes, les légumineuses (pois, haricots, lentilles), les grains entiers et les céréales.

Certaines fibres peuvent contribuer à diminuer le taux de cholestérol sanguin et à contrôler la glycémie (taux de sucre sanguin). Ces fibres s'appellent les fibres solubles et sont présentes dans certains légumes et fruits et dans certaines légumineuses. D'autres types de fibres, appelées les fibres insolubles, que l'on trouve dans certains légumes et fruits, les grains entiers et le son de blé, contribuent à la régularité intestinale et pourraient également protéger contre le cancer du côlon. De plus, une alimentation riche en fibres pourrait contribuer à soulager la constipation.

Il est important de consommer une variété d'aliments afin d'obtenir suffisamment des deux types de fibres. Une alimentation saine comprend de 25 à 38 grammes de fibres par jour. Si vous avez besoin d'aide pour augmenter la quantité de fibres alimentaires dans votre alimentation, consultez une diététiste.

Étape par étape

Utilisez le Guide alimentaire canadien pour planifier vos repas et collations. Visitez le site Web de la Santé Canada à http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php pour obtenir un exemplaire du Guide.

- Produits céréaliers
  - Consommez au moins 6 portions de produits céréaliers chaque jour. Voici des exemples : les flocons d'avoine, l'orge, le riz brun, le quinoa, le pain de blé entier, les céréales à déjeuner et les pâtes.
  - Utilisez du pain, des petits pains, des pains pitas ou des bagels à grains entiers pour vos rôties et sandwiches.

- Remplacez au moins la moitié de la farine blanche par de la farine de blé entier dans vos recettes.

- Ajoutez une à deux cuillères à soupe (15 à 30 ml) de son de blé, de graines de lin moulues ou de céréales très riches en fibres à vos céréales le matin.

PEN ☑ approuvé par PEN
JUSQU'EN SEPTEMBRE 2015

L'intention de ces informations n'est pas de remplacer les conseils de votre docteur de famille ou d'un diététiste.
Pour trouver un(e) diététiste dans votre région, rendez-vous au www.dietetistes.ca/trouvez.
©Les diététistes du Canada. 2012. Tous droits réservés. Réimpression intégrale autorisée. Réservé à un usage non commercial.

- Légumes et fruits
  - Consommez au moins 7 portions de légumes et fruits chaque jour. Ayez comme objectif de manger 1 à 2 portions de légumes et de fruits à chaque repas et collation.
  - Consommez la pelure de vos légumes et fruits lorsque c'est possible.
  - Essayez de consommer des fruits pour vos collations et desserts. Les poires, les framboises et les mûres sont les meilleurs choix en ce qui a trait aux fibres. La goyave, le kaki et le kumquat sont des fruits exotiques riches en fibres qu'il vaut la peine d'essayer.
  - Mangez des légumes et des fruits plutôt que de boire du jus.
- Légumineuses
  - Ajoutez de l'orge, des haricots, des pois ou des lentilles à vos soupes, ragoûts et casseroles. Par exemple, ajoutez des haricots noirs à une sauce spaghetti ou des lentilles à une soupe.
  - Essayez des pois chiches rôtis ou de l'edamame (soya en cosses) pour une collation facile.
  - Utilisez des trempettes à base de légumineuses (p. ex. : hoummos, baba ghannouj) pour les légumes au lieu de trempettes à base de crème sure.
- Noix et graines
  - Ajoutez des noix, des graines de sésame, de tournesol ou de citrouilles grillées à vos salades et céréales.
  - Parsemez-en sur vos pâtes et vos sautés.
  - Prenez une poignée de noix (60 ml [1/4 tasse]) pour une collation rapide.

- Lisez l'étiquetage nutritionnel.
  - Comparez les produits et choisissez ceux qui contiennent le plus de fibres. Assurez-vous de comparer les mêmes tailles de portion.
  - Recherchez les grammes de fibres. Les produits riches en fibres contiennent 4 grammes de fibres ou plus par portion.
  - Recherchez des ingrédients comme le son, le blé à grains entiers, la farine d'avoine ou de seigle.

- Afin d'éviter les gaz, les ballonnements et la diarrhée, augmentez lentement la quantité de fibres dans votre alimentation.
- Répartissez dans vos repas et collations les produits alimentaires contenant des fibres.
- Buvez beaucoup de liquides.

PEN ☑ approuvé par PEN
JUSQU'EN SEPTEMBRE 2015

L'intention de ces informations n'est pas de remplacer les conseils de votre docteur de famille ou d'un diététiste.
Pour trouver un(e) diététiste dans votre région, rendez-vous au www.dietetistes.ca/trouvez.
©Les diététistes du Canada. 2012. Tous droits réservés. Réimpression intégrale autorisée. Réservé à un usage non commercial.

Voici un exemple pour vous aider à augmenter votre apport en fibres en n'effectuant que quelques petits changements :

Alimentation pauvre en fibres	Fibres (g)	Fibres(g)	Alimentation riche en fibres
Déjeuner			Déjeuner
175 ml (3/4 tasse) de céréales de maïs en flocons (30 g)	0,8	5,0	125 ml (1/2 tasse) de céréales de son en flocons (30 g)
250 ml (1 tasse) de lait à faible teneur en gras	0,0	0,0	250 ml (1 tasse) de lait à faible teneur en gras
1 rôtie de pain blanc (35 g)	0,9	3,2	1 rôtie de pain de blé entier (35 g)
15 ml (1 c. à soupe) de confiture	0,2	0,9	15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachide
125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange	0,3	3,1	1 petite orange (140 g)
Dîner			Dîner
2 rôties de pain blanc (70 g)	1,8	6,2	2 rôties de pain de blé entier (70 g)
75 g de chair pâle de thon	0,0	0,0	75 g de chair pâle de thon
15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise légère	0,0	0,0	15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise légère
1 feuille moyenne de laitue frisée (10 g)	0,1	0,1	1 feuille moyenne de laitue frisée (10 g)
½ tomate tranchée (62 g)	0,8	0,8	½ tomate tranchée (62 g)
125 ml (½ tasse) de yogourt à la vanille (135 g)	0,0	0,0	125 ml (½ tasse) de yogourt à la vanille (135 g)
		2,0	60 ml (1/4 tasse) de framboises
Collation			Collation
1 pomme moyenne (140 g)	2,6	5,0	1 poire moyenne (166 g)
Eau			Eau
Souper			Souper
75 g de poitrine de poulet cuite au four	1,0	1,0	75 g de poitrine de poulet cuite au four
125 ml (½ tasse) de pommes de terre en purée (110 g)	1,6	4,0	1 pomme de terre au four moyenne avec la peau (173 g)
125 ml (½ tasse) de carottes (82 g)	2,2	2,2	125 ml (½ tasse) de carottes (82 g)

PEN ☑ approuvé par PEN
JUSQU'EN SEPTEMBRE 2015

L'intention de ces informations n'est pas de remplacer les conseils de votre docteur de famille ou d'un diététiste.
Pour trouver un(e) diététiste dans votre région, rendez-vous au www.dietetistes.ca/trouvez.
©Les diététistes du Canada. 2012. Tous droits réservés. Réimpression intégrale autorisée. Réservé à un usage non commercial.

250 ml (1 tasse) de lait à faible teneur en gras	0,0	1,2	250 ml (1 tasse) de laitue romaine (60 g)
125 ml (1/2 tasse) de crème-dessert à la vanille	0,0	0,0	250 ml (1 tasse) de lait à faible teneur en gras
		1,3	125 ml (1/2 tasse) de salade de fruits
Collation			Collation
4 biscottes Melba (20 g)	1,3	2,4	1/2 pain pita de blé entier (32 g)
1 oz de cheddar (30 g) 125 ml	0,0	2,5	60 ml (1/4 tasse) de hoummos
125 ml (1/2 tasse) de raisins	1,0	1,0	125 ml (1/2 tasse) de raisins
Eau			Eau
Total des fibres	15,8 g	41,9 g	Total des fibres

Source: « Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2010
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php
[consulté le 21 septembre, 2012]

PEN ☑ approuvé par PEN
JUSQU'EN SEPTEMBRE 2015

L'intention de ces informations n'est pas de remplacer les conseils de votre docteur de famille ou d'un diététiste.
Pour trouver un(e) diététiste dans votre région, rendez-vous au www.dietetistes.ca/trouvez.
©Les diététistes du Canada. 2012. Tous droits réservés. Réimpression intégrale autorisée. Réservé à un usage non commercial.