

## Renseignements au sujet des fibres alimentaires

- Les fibres sont la partie des aliments d'origine végétale que notre organisme ne peut digérer ou absorber.
- Les fibres insolubles favorisent la régularité et la santé de l'appareil digestif. On retrouve ce type de fibres dans le son de blé, les grains entiers et certains légumes.
- Les fibres solubles aident à diminuer le taux de cholestérol sanguin et à maîtriser la glycémie. On retrouve ce type de fibres dans l'avoine, l'orge, le psyllium, les oranges, les haricots secs et les lentilles.
- Une alimentation riche en fibres peut aider à prévenir le cancer du colon.
- Manger des aliments riches en fibres peut vous aider à vous sentir rassasié plus longtemps, ce qui aide à maîtriser l'appétit et le poids.

## De quelle quantité ai-je besoin?

- La plupart des Canadiens consomment à peine la moitié des fibres dont ils ont besoin chaque jour.
- Augmentez graduellement votre apport en fibres et augmentez également la quantité de liquide que vous buvez. Cela permet aux fibres de mieux faire leur travail, en plus de prévenir les gaz, les ballonnements et la diarrhée.
- Jusqu'à présent, aucune limite maximale n'a été fixée dans le cas des fibres. C'est pourquoi, un apport élevé en fibres alimentaires ne devrait pas poser de problèmes pour les personnes en santé.



Âge	Visez up apport de grammes (g)/jour	Ne pas dépasser
Hommes 19 à 50 ans	38	Aucune limite maximale n'a été fixée dans le cas des fibres.
Hommes 51 ans et plus	30	
Femmes 19 à 50 ans	25	
Femmes 51 ans et plus	21	
Femmes enceintes 19 ans et plus	28	
Femmes qui allaitent 19 ans et plus	29	

### Contenu en fibres de quelques aliments usuels

On retrouve les fibres uniquement dans les aliments d'origine végétale. Les meilleures sources de fibres sont notamment les grains entiers, les légumes, les fruits, les haricots, les pois, les lentilles, les noix et les graines.

Aliments	Portion	Fibres (g)
<i>Légumes et fruits</i>		
<i>Légumes</i>		
Artichaut, cuit	1 moyen	10.3
Fèves vertes, cuites	125 ml (1/2 tasse)	8.8
Pois verts, cuits	125 ml (1/2 tasse)	3.7-5.6
Chou-rave, cru	250 ml (1 tasse)	5.1
Haricots de Lima, cuits	125 ml (1/2 tasse)	4.8
Pomme de terre, cuite avec la pelure	1 moyenne	2.9-4.3
Edamame/ Petit haricot de soya	125 ml (1/2 tasse)	4.3
Patate douce, cuite	1 moyenne	3.8



Citrouille en conserve	125 ml (½ tasse)	3.8
Épinard, cuits	125 ml (½ tasse)	2.3 - 3.7
Taro, cuit	125 ml (½ tasse)	3.6
Choux de Bruxelles, cuites	125 ml (½ tasse)	3.0
Igname, cuite	125 ml (½ tasse)	2.8
Feuilles de navet et chou cavalier, cuits	125 ml (½ tasse)	2.7-4.0
Panais, cuit	125 ml (½ tasse)	2.7
Chou-fleur, cuit	125 ml (½ tasse)	1.5-2.6
Brocoli, frais ou congelé, cuit	125 ml (½ tasse)	2.0-2.3
Petites carottes crues	8	2.3
Carottes, cuites	125 ml (½ tasse)	2.2
Courge (poivrée, musquée), cuite	125 ml (½ tasse)	1.8-2.1
Maïs, frais ou congelé, cuit	125 ml (½ tasse)	1.7
Haricot (vert, jaunes italien), cuit	125 ml (½ tasse)	1.6
<i>Fruits</i>		
Avocat	½ fruit	6.7
Kumquat	5 fruits	6.2
Kaki, cru	1 fruit	6.0
Fruit à pain	125 ml (½ tasse)	5.7
Poire, crue, avec la pelure	1 moyenne	5.3
Goyave	1 fruit	4.9
Framboises ou mûres, fraîches ou congelées	125 ml (½ tasse)	4.0-4.2
Fruit de la Passion	2 fruits	3.7
Figues, séchées	60 ml (¼ tasse)	3.7



Orange	1 fruit	2.3-3.6
Prunes, séchés ou cuite	60 ml (1/4 tasse)	3.6
Cerises	20	3.4
Abricots, en conserve	60 ml (1/4 tasse)	3.1
Kiwi, cru	1 gros	2.7
Papaye	1/2 fruit	2.6
Pomme, avec pelure	1 moyenne	3.5
Carambole	1 moyenne	2.5
Raisons	60 ml (1/4 tasse)	2.5
Nectarine	1 moyenne	2.3
Pamplemousse (rose, rouge, blanc)	1/2 fruit	2.3
Abricots, frais ou séché	3 fruits (6 moitiés)	1.5-2.1
Prune	2 fruits	2.2
Banane	1 moyenne	2.1
Raisin de Corinthe	60 ml (1/4 tasse)	2.0
Pêche	1 moyenne	2.9
<i>Produits céréaliers</i>		
<i>Céréales (vérifiez la taille d'une portion sur l'emballage)</i>		
Céréales de son	30 g	10.2-11.2
Son d'avoine, cuit	175 ml (3/4 tasse)	2.4-5.1
Céréales chaudes multigrains, cuites	175 ml (3/4 tasse)	4.0-5.0
Flocons de son, flocons de son aux raisins, biscuits de blé	30 g	3.8-5.0
Son de maïs	30 g	4.4



Germe de blé, grillé	30 g (1/4 cup)	4.5	
<i>Pains</i>			
Muffin, son d'avoine	1 petit	3.0	
Pain (blé entier, pumpnickel,)	35 g (1 tranche)	2.2	
Pain (seigle)	35 g (1 tranche)	1.4	
Pita, blé entier	1/2 pita	2.4	
Maïs soufflé à l'air	500 ml (2 tasses)	2.4	
Muffin anglais, blé entier	1/2 muffin	1.9	
<i>Autres produits céréaliers</i>			
Son de maïs, cru	20 g (1/4 tasse)	15.8	
Son de blé, cru	30 g (1/4 tasse)	11.4	
Craquelin, Gaufrettes de seigle	3 biscuits	7.5	
Son de riz, cru	20 g (1/4 tasse)	4.2	
Germe de blé, cru	30 g (1/4 tasse)	3.5	
Son de psyllium	15 g (1 c. à table)	3.4	
Boulgour, cuit	125 ml (1/2 tasse)	2.7	
Pâtes, blé entier, cuites	125 ml (1/2 tasse)	2.4	
Pâtes, épinard, cuites	125 ml (1/2 tasse)	2.4	
Orge, cuit	125 ml (1/2 tasse)	2.0	
Riz (brun, sauvage), cuit	125 ml (1/2 tasse)	1.5-2.0	
Pâtes blanches, cuites	125 ml (1/2 tasse)	1.3	
Quinoa, cuit	125 ml (1/2 tasse)	2.7	
Pâtes, nouilles aux œufs, cuites	125 ml (1/2 tasse)		1.0
Lait et substituts			



Boisson aux amandes ou noix de coco ou de riz	250 ml (1 tasse)	0.5-1.0
<i>Viandes et substituts</i>		
<i>Légumineuses (haricots secs, pois et lentilles)</i>		
Haricots (blancs, jaunes, canneberges, adzuki, noir, pinto, rouges, blancs, petites fèves blanches, great northern, frits), cuits	175 ml (¾ tasse)	8.6-13.8
Haricots, au four, conserve, nature, avec saucisses, avec porc)	175 ml (¾ tasse)	7.7-10.3
Pois (oeil noir, cajan), cuits	175 ml (¾ tasse)	8.3
Haricots de soya, cuits	175 ml (¾ tasse)	8.0
Lentilles, cuites	175 ml (¾ tasse)	6.2
Pois chiches, cuits	175 ml (¾ tasse)	5.5
Hoummos	60 ml (¼ tasse)	3.7
<i>Noix et graines</i>		
Noix de coco, séchée, râpée	125 ml (½ tasse)	7.8
Amandes entières	60 ml (¼ tasse)	3.6-4.0
Noix de coco, frais	125 ml (½ tasse)	3.8
Graines de citrouille ou courge	60 ml (¼ tasse)	3.7
Graines de tournesol, écalées	60 ml (¼ tasse)	3.6
Noix (noisettes, macadamia, de pin, pistachio), écalées	60 ml (¼ tasse)	3.1-3.3
Graines de lin, entières ou moulées	15 ml (1 c. à table)	3.0
Graines de chia, déshydratées	15 ml (1 c. à table)	3.7



Haricots de soya, rôtis	60 ml (1/4 tasse)	2.3
<i>Autres</i>		
Protéines végétales texturées (PVP)	1/4 tasse (24 g) granules sèches	4.0

Source: « Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2015 »

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php>

[consulté le juin 2016]