



Les fibres alimentaires

De petits gestes pour de grands bénéfices

COMPRENDRE · CHOISIR · VARIER · INTÉGRER AU QUOTIDIEN

Qu'est-ce que les fibres ?



Définition

Les fibres alimentaires sont des glucides d'origine végétale non digérés par l'organisme. Elles passent dans l'intestin sans être absorbées et jouent un rôle essentiel pour la santé.

Les différents types de fibres



Deux grandes familles

Il existe des fibres solubles et des fibres insolubles. Elles n'ont pas le même rôle mais sont toutes deux complémentaires et présentes dans une alimentation variée.



Repères

Il est recommandé de consommer au moins 25 à 30 grammes de fibres par jour pour un adulte. La consommation moyenne en France est d'environ 15 à 20 grammes par jour, ce qui est insuffisant.

Fibres solubles

Elles se dissolvent dans l'eau et forment un gel dans l'intestin.



Principaux effets

- Ralentissent l'absorption du glucose
- Contribuent à la sensation de satiété
- Aident à réguler le cholestérol
- Nourrissent le microbiote intestinal

Sources alimentaires



Flocons d'avoine

Pommes

Agrumes

Légumineuses

Des bénéfices pour la santé



Fibres insolubles

Elles ne se dissolvent pas dans l'eau et augmentent le volume des selles.



Principaux effets

- Favorisent le transit intestinal
- Aident à prévenir la constipation
- Augmentent la sensation de satiété
- Contribuent au bon fonctionnement de l'intestin

Sources alimentaires



Céréales complètes

Légumes

Oléagineux et graines

Son de blé

Où trouver des fibres au quotidien ?

Fruits



Frais, surgelés ou en compote avec la peau si possible

Légumes



Crus ou cuits, à chaque repas

Légumineuses



Lentilles, pois chiches, haricots, pois cassés... au moins 2 fois par semaine

Céréales complètes



Pain complet, riz complet, pâtes complètes, quinoa, avoine, boulghour...

Oléagineux et graines



Amandes, noix, graines de chia, de lin, de courge... en petites quantités chaque jour

Comment augmenter sa consommation ?

- 1 Ajouter un fruit par jour.
- 2 Consommer des légumes à chaque repas.
- 3 Privilégier les céréales complètes.
- 4 Intégrer régulièrement des légumineuses.
- 5 Ajouter des oléagineux ou des graines dans vos préparations.

Les points de vigilance



Augmenter la consommation de fibres progressivement pour éviter les inconforts digestifs (ballonnements, gaz).



Boire suffisamment d'eau tout au long de la journée (au moins 1,5 litre par jour).



Varier les sources de fibres pour bénéficier de leurs effets complémentaires.

À retenir



Les fibres sont des alliées pour le transit, la satiété, la glycémie, le cholestérol et le microbiote intestinal.



Il est recommandé de consommer au moins 25 à 30 grammes de fibres par jour.



Elles se trouvent dans les fruits, les légumes, les légumineuses, les céréales complètes, les oléagineux et les graines.