



Guide à l'intention des
patients et des familles
2019

Conseils pour une alimentation riche en fibres

Also available in English: *Tips for
High Fibre Eating* (LC85-0556)



www.nshealth.ca

Conseils pour une alimentation riche en fibres

Que sont les fibres?

Les fibres se trouvent dans les plantes que nous mangeons, comme les grains entiers, les fruits, les légumes et les légumineuses. Il est important de manger suffisamment de fibres pour aller à la selle régulièrement. Les fibres peuvent également aider pour d'autres problèmes de santé.

Il y a deux types de fibres : solubles et insolubles. Les fibres solubles peuvent aider à abaisser le taux de cholestérol, à contrôler la glycémie (taux de sucre dans le sang) et à épaissir les selles. Les fibres insolubles aident à maîtriser la constipation et à vous sentir rassasié plus longtemps. Les aliments contiennent habituellement les deux types de fibres.

Voici des aliments dans lesquels on trouve des fibres solubles :

- › avoine, son d'avoine, orge et seigle
- › graines de lin moulues
- › céréales All-Bran Buds®
- › légumineuses (haricots, pois, lentilles)
- › légumes comme les avocats, le brocoli, les choux de Bruxelles, les carottes, le chou-fleur, les haricots verts, les petits pois et les courges
- › fruits sans pelure
- › suppléments de fibres en poudre (p. ex., Metamucil®, Benefibre®)

Voici des aliments dans lesquels on trouve des fibres insolubles :

- › riz brun
- › céleri et maïs
- › pelures de fruit
- › noix et graines
- › maïs soufflé
- › pelures de pommes de terre
- › blé, seigle, orge
- › son de blé, son de maïs
- › graines de lin entières ou moulues

Conseils pour une alimentation riche en fibres

1. Augmentez lentement la quantité de fibres dans votre alimentation.
2. Buvez chaque jour entre six et huit verres (1,5 à 2 litres) de liquides sans caféine.
3. Mangez beaucoup de légumes et de fruits, comme recommandé dans le Guide alimentaire canadien.
4. Choisissez des produits de grains entiers, de blé entier et de son.
5. Mangez plus de légumineuses (haricots, pois et lentilles).
6. Lisez les étiquettes alimentaires pour choisir des aliments qui contiennent plus de fibres.

Comment augmenter votre consommation de fibres

Produits céréaliers

- Mangez du pain, des pâtes et des céréales de blé ou de grains entiers.
- Choisissez du riz brun plutôt que du riz blanc.
- Essayez les grains entiers comme le quinoa, l'orge et le bulgur.
- Choisissez des céréales qui contiennent au moins 4 grammes de fibres par portion, comme les céréales aux grains entiers et au son. Lisez et comparez les étiquettes alimentaires.
- Saupoudrez du son, du son d'avoine et des céréales de son sur les céréales cuites et prêtes à consommer, la compote de pommes et le yogourt ou ajoutez-en au bœuf haché, aux ragoûts ou aux autres plats cuits au four.
- Préparez vos muffins, biscuits et pain avec des farines de grains entiers.

Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider.

Légumes et fruits

- Remplissez la moitié de votre assiette de fruits et de légumes à chaque repas.
- Choisissez des fruits entiers plutôt que du jus de fruits.
- Préparez vos collations avec des fruits et des légumes crus.
- Essayez de prendre des fruits pour le dessert.
- Mangez la pelure des fruits et légumes (comme les pelures de pommes de terre ou de pommes).
- Ajoutez des carottes râpées, du brocoli haché ou des petits pois aux salades, aux sautés, aux ragoûts, au riz ou aux nouilles.
- Optez pour les épinards ou le chou plutôt que pour la laitue pour préparer des salades.
- Ajoutez des fruits séchés aux céréales et aux produits de boulangerie-pâtisserie.

Viandes et substituts

- Remplacez plus souvent la viande par des légumineuses (haricots, pois, lentilles).
- Ajoutez des légumineuses à vos salades et à vos plats cuisinés.
- Saupoudrez des graines sur les salades, dans les sandwichs, sur le yogourt ou les céréales.
- Faites griller des fèves de soya (edamame) ou des pois chiches pour la collation.
- Prenez ¼ de tasse de noix pour la collation ou ajoutez des noix aux salades et aux céréales.
- Mangez une trempette de haricots ou du houmous avec des craquelins ou des légumes coupés.

Exemple de plan pour les repas	Faibles en fibres (en grammes)	Riches en fibres (en grammes)
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • Rice Krispies® de Kellogg (1 tasse)=0,3 • Lait (1/2 tasse)=0 • Jus de pommes (1/2 tasse)=0,1 	<ul style="list-style-type: none"> • Flocons de son de Post® (1 tasse)=7,4 • Lait (1/2 tasse)=0 • Banane=2,1
Collation	<ul style="list-style-type: none"> • Yogourt (1/2 tasse)=0 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogourt (1/2 tasse) avec fraises (7)=4
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> • Sandwich à la dinde et au fromage (pain blanc)=1,6 	<ul style="list-style-type: none"> • Sandwich à la dinde et au fromage (pain de blé entier)=4,8
Collation	<ul style="list-style-type: none"> • Raisins (20)=1,5 • Fromage cheddar=0 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomme=2,6 • Beurre d'arachide naturel (2 c. à soupe)=2,5
Souper	<ul style="list-style-type: none"> • Poitrine de poulet (1/2 tasse)=0 • Riz blanc (1 tasse)=0,8 • Chou-fleur bouilli (1 tasse)=3,6 	<ul style="list-style-type: none"> • Poitrine de poulet (1/2 tasse)=0 • Riz brun (1 tasse)=3 • Brocoli bouilli (1 tasse)=4
Collation	<ul style="list-style-type: none"> • Croustilles (1 petit sac)=1,6 	<ul style="list-style-type: none"> • Maïs soufflé (3 tasses)=3,9
Total de fibres	10,9 grammes	35,7 grammes

Notes

Vous avez besoin d'autres informations sur des questions de santé?

Vous trouverez cette publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <http://library.nshealth.ca/PatientGuides> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources. Pour plus d'informations, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>. Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>. Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1- ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.
www.nshealth.ca

Préparation : Services de diététique et d'alimentation

Conception : Services de la bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-2064 © Février 2019 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.