

# Mieux comprendre les fibres pour une digestion optimale

Ligne de soutien 7/7 sans frais

**1 855 899-2873**

**Les fibres sont des éléments essentiels d'une alimentation saine et offrent de nombreux avantages pour la santé des hommes notamment en améliorant la santé intestinale et en réduisant le risque de constipation.**

Ce sont des glucides qui ne peuvent être absorbés par l'intestin. Leur capacité à retenir l'eau entraîne un gonflement et un ramollissement du bol alimentaire, favorisant ainsi une digestion plus rapide et facilitée. En outre, leur faible teneur en gras et en calories en fait des alliées pour le contrôle du poids, tandis que leur effet rassasiant retarde la sensation de faim. Les fibres contribuent également au contrôle du cholestérol, réduisant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires.

## Apport recommandé pour un homme adulte\*

- 19 à 50 ans : 38 g de fibres par jour
- 51 ans et plus : 30 g de fibres par jour

## Lorsque vous décidez d'augmenter l'apport en fibres, voici deux conseils à suivre\*\*

- Ajoutez progressivement des aliments riches en fibres à votre alimentation pour éviter les problèmes digestifs.
- Assurez-vous de boire suffisamment d'eau pour faciliter la digestion des fibres.

## Il existe deux types de fibres alimentaires

### Fibres solubles dans l'eau

Les fibres solubles dans l'eau se dissolvent partiellement ou totalement dans l'eau lorsqu'elles sont ingérées. Une fois dissoutes, elles forment un gel visqueux dans le tractus gastro-intestinal.

Ces fibres sont principalement trouvées dans des aliments tels que les fruits, les légumes, les légumineuses, les grains entiers, et les graines. Elles sont connues pour abaisser le taux de cholestérol sanguin, réguler la glycémie, favoriser la santé intestinale en nourrissant les bonnes bactéries, et contribuer à la sensation de satiété. Voici quelques sources :

- 1. Avoine :** L'avoine est une excellente source de fibres solubles, en particulier de bêta-glucanes, qui sont bénéfiques pour la santé cardiovasculaire.
- 2. Légumineuses :** Les haricots, les lentilles, les pois et les pois chiches contiennent des fibres solubles, en plus de leurs autres nutriments bénéfiques.
- 3. Fruits :** Certains fruits sont riches en fibres solubles, notamment les agrumes (comme les oranges et les pamplemousses), les pommes, les baies (comme les fraises, les bleuets et les framboises) et les poires.
- 4. Légumes :** Des légumes comme les carottes, les patates douces, les courgettes et les brocolis contiennent des fibres solubles, en plus de leur teneur en fibres insolubles.
- 5. Graines :** Les graines de lin et les graines de chia sont riches en fibres solubles, ainsi qu'en acides gras oméga-3 et en d'autres nutriments essentiels.
- 6. Pectine :** La pectine est une fibre soluble que l'on trouve dans les pommes, les fraises, les agrumes et d'autres fruits. Elle est souvent utilisée comme épaississant dans la préparation de gelées et de confitures.

\* Source : *Institute of Medicine*

\*\* Consultez un professionnel de la santé avant d'apporter des changements importants à votre alimentation, surtout en cas de traitements médicaux.



## Fibres insolubles

Les fibres insolubles ne se dissolvent pas dans l'eau et conservent leur forme et leur texture dans le tractus gastro-intestinal. Contrairement aux fibres solubles, elles ne forment pas de gel lorsqu'elles entrent en contact avec l'eau.

On trouve souvent ces fibres dans des aliments tels que les grains entiers, les légumes-racines, les légumes verts feuillus et les fruits à peau comestible. Elles contribuent à la santé digestive en favorisant le transit intestinal régulier et en prévenant la constipation. De plus, les fibres insolubles peuvent aider à contrôler l'appétit en ajoutant du volume aux selles, ce qui favorise une sensation de satiété. Voici quelques sources :

- 1. Son de blé :** C'est l'une des sources les plus riches en fibres non solubles. On peut le trouver sous forme de son de blé brut ou dans certains produits céréaliers.
- 2. Céréales complètes :** Le son de blé, le son d'avoine et d'autres céréales complètes comme le riz brun, l'orge et le quinoa sont de bonnes sources de fibres non solubles.
- 3. Légumes verts :** Des légumes comme les épinards, le chou frisé, le chou, le brocoli et les haricots verts sont riches en fibres non solubles.
- 4. Graines :** Les graines de lin, les graines de chia, les graines de tournesol et les graines de sésame sont de bonnes sources de fibres non solubles.
- 5. Fruits à peau comestible :** Les fruits comme les pommes, les poires, les prunes, les baies et les raisins sont riches en fibres insolubles, surtout si on les consomme avec leur peau.
- 6. Légumineuses :** Les haricots, les lentilles, les pois chiches et les pois sont également des sources de fibres non solubles, bien qu'ils contiennent également des fibres solubles.

La plupart des aliments fibreux contiennent à la fois des fibres solubles et des fibres insolubles. Tous peuvent être intégrés dans divers plats, tels que les salades, les soupes, les smoothies, les céréales, les pains et les accompagnements de repas.

Dans certains cas, il pourrait être conseillé de consulter un professionnel de la santé ou un nutritionniste pour obtenir des recommandations spécifiques adaptées à vos besoins individuels, en tenant compte de vos préférences alimentaires et de vos restrictions médicales éventuelles.

**Nos professionnels de la santé** sont là pour répondre à toutes vos questions et celles de vos proches, et ce, 7 jours sur 7. Téléphonnez au **1 855 899-2873** ou visitez **procure.ca**

PROCURE est reconnu par :



ASSOCIATION DES  
UROLOGUES  
DU QUÉBEC

