

---

# Votre apport en fibres est-il optimal?

Kathryn Adel, M.Sc, Dt.P, CSSD

Nutritionniste chez SOS Cuisine.com, spécialisée en nutrition sportive et gastro-intestinale

Février 2021

**Un apport élevé en fibres provenant de sources variées permet de prévenir une multitude de problèmes de santé. Hors, saviez-vous que la majorité des gens ne consomment que la moitié des apports recommandés en fibres? Lisez cet article pour savoir comment optimiser votre apport en fibres!**

## Les fibres, c'est quoi exactement?

Les fibres alimentaires sont les glucides des parties comestibles des plantes qui ne sont ni digérés ni absorbés dans l'intestin grêle<sup>1</sup>. On les retrouve donc dans les aliments d'origine végétale, soient les légumes, les fruits, les grains entiers, les noix, les graines et les légumineuses.

## Bienfaits des fibres pour la santé

Un apport élevé en fibres alimentaires présente de nombreux avantages pour la santé, incluant les bénéfices suivants<sup>2,3</sup> :

- Amélioration de la sensibilité à l'insuline et meilleur contrôle de la glycémie chez les diabétiques et prédiabétiques;
- Prévention des maladies cardiovasculaires et diminution du mauvais cholestérol sanguin, de la tension artérielle et de la prévalence des accidents vasculaires cérébraux;
- Diminution du risque de syndrome métabolique;
- Augmentation de la satiété et saine gestion du poids corporel;
- Diminution du risque de gain de poids et d'obésité;
- Effet prébiotique en stimulant la croissance des bonnes bactéries intestinales;
- Optimisation du système immunitaire;
- Régularité de la fonction intestinale et prévention de la [constipation](#);
- Diminution du risque des cancers du côlon, gastriques et de l'œsophage;
- Diminution du risque de [diverticulites](#);
- Diminution de la prévalence d'autres troubles gastro intestinaux incluant l'hernie hiatale, le reflux gastro-œsophagien (RGO), les maladies de la vésicule biliaire, l'ulcère gastroduodénal et les hémorroïdes.

## Les types de fibres

Les fibres peuvent être classées selon différentes caractéristiques comme leur longueur, leur viscosité et leur solubilité. Selon leurs caractéristiques propres, les fibres exercent une multitude d'effets salutaires.

## Les prébiotiques

Les [prébiotiques](#) sont des glucides fermentescibles qui sont bénéfiques pour le microbiote et la santé gastro-intestinale en favorisant de façon sélective la croissance des bonnes bactéries probiotiques.

## Les amidons résistants

Les amidons résistants sont un type de fibre à longue chaîne qui est fermentescible et peut agir comme prébiotique pour nourrir les bonnes bactéries de l'intestin. On les retrouve entre autres dans les grains entiers, les graines, les légumineuses, les bananes non mûres, le maïs et certains féculents cuits et ensuite refroidis (pomme de terre, pâtes, riz, etc.).

## Les fibres insolubles<sup>4</sup>

Les fibres insolubles incluent entre autres le cellulose et la méthylcellulose. On les retrouve entre autres dans le son de blé et les aliments riches en résidus comme les pelures des fruits et légumes et certaines noix. Elles aident à régulariser le transit intestinal en accélérant le passage des aliments à travers l'intestin. Elles agissent comme des éponges dans l'intestin en absorbant l'eau et augmentent ainsi le volume des selles, ce qui aide à régulariser la fonction intestinale.

## Les fibres solubles<sup>4</sup>

Les fibres solubles incluent entre autres la pectine, la gomme de guar, les amidons résistants et le psyllium. On les retrouve dans des aliments tels que l'avoine et le son d'avoine, l'orge, le quinoa, les graines de lin et de chia, les fruits riches en pectine (pomme, orange, pamplemousse, pêche, poire, mangue, fraises, framboises, etc.), certains légumes (patates douces, petits pois, brocoli, chou de Bruxelles, haricots verts, carottes, etc.), de même que certaines légumineuses. Les fibres solubles forment un gel lorsque mélangées à l'eau, ce qui peut aider à améliorer la consistance des selles, abaisser le cholestérol sanguin et ralentir l'absorption des glucides. Elles agissent comme prébiotiques en fermentant dans le côlon pour nourrir les bonnes bactéries probiotiques.

## Les fibres nouvelles

Il existe aussi des fibres alimentaires appelées “nouvelles”, qui sont des ingrédients fabriqués, extraits de sources naturelles ou issus de la production synthétique, de façon à constituer des sources de fibres alimentaires. Celles-ci incluent l’inuline (extraite de la racine de chicorée ou de topinambour), la fibre de bale d’avoine (extraite de l’enveloppe du grain d’avoine) et le polydextrose (fibre synthétique, fabriquée par l’industrie). Elles sont ajoutées à divers aliments transformés dans le but d’améliorer leur valeur nutritive. Cependant, il semblerait que les nouvelles fibres ajoutées aux aliments n’aient pas tous les mêmes bénéfices que les fibres naturellement présentes. Bien qu’elles puissent agir comme prébiotiques et sur la régularité intestinale, elles ne semblent pas offrir de bénéfices sur le contrôle de la glycémie, la satiété et la diminution du cholestérol sanguin.

## Besoins en fibres

Les besoins en fibres varient selon l’âge et le sexe. En Europe, on recommande de consommer 30g de fibres par jour. Au Canada, les besoins quotidiens en fibres sont fixés à 25 grammes chez les femmes et à 38 grammes chez les hommes<sup>5</sup>. Aux États-Unis, on recommande d’en consommer 21 à 26 g pour les femmes et 30 à 38 g pour les hommes<sup>6</sup>. Chez les personnes diabétiques, on recommande un apport en fibres plus élevé, soit de 30 à 50 g par jour, dont au moins le tiers provenant de fibres solubles<sup>7</sup>.

Tableau 1 - Besoins en fibres selon l’âge et le sexe selon l’Institute of Medicine<sup>8</sup>

Age	FEMMES (g/jour)	HOMMES (g/jour)
4 à 8 ans	25	25
9 à 13 ans	26	31
14 à 50 ans	25	38
50 ans et plus	21	30

# Ce n'est pas juste la quantité totale qui compte!

Bien qu'il soit primordial de consommer suffisamment de fibres, la variété de celles-ci est tout aussi importante pour favoriser la diversité du microbiote intestinal! Chaque plante contient des prébiotiques qui vont nourrir une famille différente de bactéries intestinales. Une étude de grande envergure a démontré que consommer au moins 30 aliments de source végétale différents par semaine était optimal pour la santé<sup>9</sup>.

## Astuces pour manger plus de fibres

La plupart des Canadiens et des Américains consomment seulement la moitié des quantités de fibres recommandées<sup>5,6</sup>. Pourtant, les fibres sont présentes un peu partout et sont faciles à intégrer, si l'on choisit les bons aliments. Voici quelques astuces pour vous aider à augmenter votre consommation de fibres :

- Consommez au moins deux fruits et trois tasses de légumes par jour
- Accompagnez vos repas de crudités, d'une salade ou d'une soupe aux légumes maison
- Préparez à l'avance des légumes et des fruits coupés
- Consommez des fruits frais plutôt que des jus de fruits
- Conservez des légumes et des fruits congelés
- Apportez des fruits, des noix, des graines, des [pois chiches rôtis](#) et des crudités en collation
- Ajoutez des noix, des graines, des pois chiches, des édamames, des fruits et des fruits séchés dans vos salades
- Essayez le [pouding au chia](#)
- Intégrez des légumineuses dans votre alimentation : entières, en purée, en chili, en humus, en salade ou dans vos soupes. Remplacez une partie de la viande par des légumineuses dans vos recettes (sauce à spaghetti, pâté chinois, pain de viande, curry, etc.)
- Ajoutez du son de blé/d'avoine, du psyllium, des noix, des graines (chia, lin moulu, tournesol, citrouille, chanvre, etc.), des fruits ou des fruits séchés à vos céréales à déjeuner, yogourts et préparations pour muffins
- Remplacez la moitié de la farine blanche par de la farine de grains entiers dans vos recettes de biscuits, muffins et gâteaux
- Privilégiez les produits céréaliers à grains entiers
- Essayez divers grains entiers tels que l'amarante, l'avoine, l'épeautre, le millet, le quinoa, le riz brun ou sauvage, le triticale et l'orge.

Notez qu'il est important d'augmenter sa consommation de fibres progressivement pour laisser le temps au système digestif de s'adapter, et de bien s'hydrater tout au long de la journée pour assurer

l'efficacité des fibres. SOS Cuisine.com offre des menus pour diverses conditions de santé qui procurent les quantités recommandées de fibres.

## Références

- 1) Gouvernement du Canada (2010) Politique proposée : [Définition et valeur énergétique des fibres alimentaires](#).
- 2) Anderson et coll. (2009) Health benefits of dietary fiber. Nutrition Reviews; 67(4):188–205.
- 3) Slavin (2013) Fiber and Prebiotics: Mechanisms and Health Benefits. Nutrients; 5: 1417-35.
- 4) Eswaran, Muir et Chey (2013). Fiber and functional gastrointestinal disorders. *Am J Gastroenterol*;108(5):718-727.
- 5) Gouvernement du Canada (2019). Fibres.  
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/fibres.html>
- 6) U.S. Department of Agriculture, Food Surveys Research Group (2014). Fiber intake of the U.S. population, What We Eat in America, NHANES 2009-2010.  
[https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/80400530/pdf/DBrief/12\\_fiber\\_intake\\_0910.pdf](https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/80400530/pdf/DBrief/12_fiber_intake_0910.pdf)
- 7) Diabète Québec (2018) Les fibres alimentaires.  
<https://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/alimentation/aliments-et-nutriments/les-fibres-alimentaires/>
- 8) Institute of Medicine (2005). Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids.  
[https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/fnic\\_uploads/energy\\_full\\_report.pdf](https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/fnic_uploads/energy_full_report.pdf)
- 9) McDonald et coll. (2018) American Gut: An open platform for citizen science microbiome research. *American Society for microbiology*; 3(3): e00031-18.  
<https://msystems.asm.org/content/msys/3/3/e00031-18.full.pdf>



SOSCuisine.com est une plateforme de thérapie nutritionnelle en ligne basée sur les données probantes les plus récentes, accessible soit en modalité libre-service, soit avec l'accompagnement d'une nutritionniste/diététiste professionnelle.

Des menus santé adaptés à une [trentaine de conditions médicales et autres besoins](#), et personnalisés selon les préférences de chacun, sont offerts. Ces menus sont validés et tenus à jour par notre équipe de nutritionnistes et sont un outil efficace de prévention primaire, secondaire et tertiaire.

En opération depuis 2005, la plateforme se distingue de toutes les autres ressources pour être prescrite par le Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), l'Institut de cardiologie de Montréal et les Médecins francophones du Canada, en plus d'être recommandée par nombre de médecins et nutritionnistes. En tant que [médecin ou professionnel de la santé](#), vous pouvez vous y [inscrire gratuitement](#) et obtenir des [carnets de prescription alimentaire](#) pour aider vos patients.