

Les fibres alimentaires proviennent des aliments végétaux. Il y a en a deux types : les fibres solubles et les fibres insolubles. La plupart des aliments qui contiennent des fibres contiennent un mélange des deux.

- Les fibres insolubles se trouvent dans les peaux des légumes et des fruits et le son des grains entiers. Les fibres insolubles favorisent un fonctionnement régulier de l'intestin et la santé du système digestif.
- Les fibres solubles se trouvent dans certains légumes, dans les fruits et dans les légumineuses comme les haricots et les pois secs. Lorsque de l'eau est ajoutée aux aliments, les fibres solubles s'épaississent et deviennent collantes, gommeuses et forment une sorte de gel. Les fibres solubles peuvent contribuer à ralentir la digestion des aliments.

-

Les fibres solubles contribuent à :

- Réduire le taux de cholestérol sanguin. Cherchez à consommer au moins 10 grammes de fibres solubles chaque jour.
- Régulariser la glycémie (le taux de sucre). Ceci est utile si vous êtes atteint de diabète ou si vous souffrez parfois d'une baisse de la glycémie (hypoglycémie).
- Combattre la diarrhée et les selles liquides.
- Atténuer certains des symptômes du syndrome du côlon irritable.
- Réduire le risque d'ulcères intestinaux.
- Rendre le côlon plus sain en augmentant le nombre de bactéries saines.

Quelle quantité de fibres solubles devrais-je chercher à consommer?

Il n'y a pas de recommandations concernant la quantité de fibres solubles que vous devriez consommer pour avoir une alimentation saine. Au lieu de quoi, des recommandations sont faites concernant l'apport total en fibres alimentaires qui comprennent un mélange de fibres solubles et insolubles. Les hommes et les femmes de plus de 18 ans devraient chercher à consommer au total au moins 21 à 38 grammes de fibres alimentaires chaque jour.



Certains types d'aliment contiennent plus de fibres solubles que de fibres insolubles. Pour consommer plus de fibres solubles, choisissez des aliments du tableau ci-dessous.

Augmentez lentement votre apport de fibres alimentaires et augmentez en même temps votre consommation de liquide. Ceci permettra aux fibres de mieux fonctionner et vous évitera les gaz, les ballonnements et la diarrhée.

Teneurs en fibres solubles de certains aliments courants

Les haricots et les pois secs, les produits de l'avoine et le psyllium sont certaines des meilleures sources de fibres solubles. Voyez la liste ci-dessous pour connaître la teneur en fibres solubles de divers aliments.

Aliments	Portion	Fibres solubles (g)
Fruits et légumes		
Fruit de la passion, violet	125 mL (½ tasse)	6.5
Avocat	1/2 fruit	2.1
Choux de Bruxelles, cuits	125 mL (½ tasse)	2.0
Figues, sèches	60 mL (¼ tasse)	1.9
Orange	1 moyenne	1.8
Patate douce, cuite, sans la pelure	125 mL (½ tasse)	1.8
Asperges, cuites	125 mL (½ tasse)	1.7
Navet, cuit	125 mL (½ tasse)	1.7
Edamame (fèves soya, vertes, cuites)	125 mL (½ tasse)	1.5
Brocoli, cuit	125 mL (½ tasse)	1.2-1.5
Poire, avec la pelure	1 moyenne	1.1-1.5
Abricots, crus, avec la pelure	3	1.4
Nectarine, crue, avec la pelure	1 moyenne	1.4



Feuilles de « chou vert », cuites	125 mL (½ tasse)	1.3
Aubergine	125 mL (½ tasse)	1.3
Pêche, avec la pelure	1 moyenne	1.0-1.3
Pois, verts, cuits	125 mL (½ tasse)	0.8-1.3
Carotte, cuites	125 mL (½ tasse)	1.1-1.2
Mangue	½ fruit	0.7-1.1
Pamplemousse	½ fruit	0.7-1.1
Pruneaux, secs	3	1.1
Prune, avec la pelure	2 fruits	1.1
Abricots, secs	60 mL (¼ tasse)	1.1
Goyave, crue, mûre	1 fruit	1.1
Pomme de terre, blanche, avec la pelure	1 petite	1.1
Pomme, rouge, avec la pelure	1 moyenne	0.9-1.0
Haricots, verts, cuits	125 mL (½ tasse)	1.0
Pomme	1 moyenne	1.0
Okra, cuit	125 mL (½ tasse)	1.0
Betteraves, sans la pelure	125 mL (½ tasse)	0.8
Banane	1 moyenne	0.7
Produits céréaliers		
Bran Buds (avec psyllium) (5)	30 g (1/3 tasse)	2.7
Son d'avoine, cuit	175 mL (¾ tasse)	2.2
Flocons d'avoine	1 tasse	1.5
Gruau, cuit	175 g (3/4 tasse)	1.4
Céréale au son (pas en flocons)	30 g (1/3 tasse)	1.4
Muffin au son d'avoine	1 moyenne (57 g)	1.4
Céréale en O	30 g (1 ¼ tasse)	1.2
Pain, seigle	35 g (1 tranche)	0.6-1.0
Craquelins de pain plat	3 craquelins	0.9
Muffin aux raisins secs et au son	57 g (1 moyenne)	0.8
Orge perlé, cuit	125 mL (½ tasse)	0.8
Pain de blé entier	30 g (1 tranche)	0.5



Riz brun, cuit	125 mL (½ tasse)	0.5
Pâtes, (au blé entier, blanches), cuites	125 mL (½ tasse)	0.5
Biscotte au blé entier	6 craquelins	0.5
Lait et substituts	Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif.	
Viande et substituts		
Haricots noirs, cuits	175 mL (¾ tasse)	5.4
Haricots de Lima	175 mL (¾ tasse)	5.3
Noix de soya	60 mL (¼ tasse)	3.5
Petits haricots ronds blancs, cuits	175 mL (¾ tasse)	3.3
Haricots Pinto, cuits	175 mL (¾ tasse)	3.2
Haricots rognons, cuits	175 mL (¾ tasse)	2.6-3.0
Tofu, cuits	175 mL (¾ tasse)	2.8
Haricots en conserve avec du porc et de la sauce tomate	175 mL (¾ tasse)	2.6
Pois chiches, cuits	175 mL (¾ tasse)	2.1
Burger de soya	85 grammes (1 galette)	2.0
Graines de lin, entières	15 mL (1 c. à table)	0.6-1.2
Noisettes, entières	60 mL (¼ tasse)	1.1
Graines de tournesol	60 mL (¼ tasse)	1.0
Graines de lin, moulues/broyées	15 mL (1 c. à table)	0.4-0.9
Lentilles, cuites	175 mL (¾ tasse)	0.8
Suppléments		
Enveloppes de psyllium, moulues	15 mL (1 c. à table)	3.5
Métamucil	15 ml (1 c. à table)	3.4