

# Fibres

## + diabète

### Pourquoi les fibres sont-elles bonnes pour moi?

- elles aident à maîtriser la glycémie
- elles aident à gérer la tension artérielle
- elles réduisent le taux de cholestérol sanguin
- elles augmentent la sensation de satiété
- elles aident à contrôler le poids
- elles favorisent la régularité de la fonction intestinale

Les fibres sont la partie des végétaux que notre organisme ne peut pas digérer. Il existe deux types de fibres : solubles et insolubles. Les aliments, comme les légumes, les fruits, les légumineuses et les grains entiers contiennent des fibres. Les aliments d'origine animale, comme les viandes et les œufs, ne contiennent pas de fibres.

### Quelle est la différence entre les fibres solubles et insolubles?

Les **fibres solubles** ont une texture molle qui aident à contrôler la glycémie et réduire le taux de cholestérol. Elles peuvent également aider à contrôler les diarrhées. Les fibres solubles se trouvent dans le son d'avoine, le gruau, les légumineuses (haricots secs et lentilles) et les fruits, comme les pommes et les fraises.

Les **fibres insolubles** sont les fibres volumineuses qui aident à prévenir la constipation. Elles aident également à prévenir certains types de cancers. Elles se trouvent dans le son de blé, le pain et les céréales à grains entiers, ainsi que les fruits et légumes. De nombreux aliments contiennent des fibres solubles et insolubles.

### Quelle quantité de fibres dois-je consommer?

L'Association canadienne du diabète recommande aux adultes de consommer de 25 à 50 grammes de fibres chaque jour. Les enfants entre 3 et 18 ans doivent progressivement augmenter la quantité de fibres dans leur alimentation, habituellement calculée en ajoutant 5 grammes à l'âge de l'enfant. Les personnes de tous âges doivent avoir une alimentation variée pour consommer un mélange de fibres solubles et insolubles



## Comment puis-je consommer suffisamment de fibres?

### Conseils pour augmenter la consommation de fibres

- Mangez la peau et les pépins des fruits et légumes
- Choisissez du pain, des pâtes, des céréales, des craquelins et du riz à grains entiers
- Utilisez de la farine à grains entiers dans vos pâtisseries faites maison
- Ajoutez de l'orge, des haricots et des lentilles à vos soupes et salades
- Utilisez des haricots et pois chiches en conserve dans vos salades ou à la place de la viande quelques fois par semaine
- Ajoutez des graines de lin moulues au yogourt, aux céréales ou aux pâtisseries faites maison
- Ajoutez une petite poignée d'amandes ou d'autres noix et noisettes à votre salade.

## Lisez l'étiquette pour retrouver les fibres!



Information nutritionnelle	
Portion 1 tasse (34 g)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories	110
Lipides	1,5 g
Saturé	0,3 g
+ trans	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	160 mg
Potassium	160 mg
Glucides	28 g
Fibres	6 g
Fibres solubles	4 g
Fibres insolubles	2 g
Sucres	10 g
Amidon	12 g
Protéines	3 g
Vitamine A	0 %
Calcium	6 %
Vitamine C	0 %
Fer	30 %

### Les fibres sont importantes pour votre état de santé général.

**Bon :** Les aliments contenant au moins 2 g de fibres par portion peuvent indiquer qu'ils sont une « source » de fibres.

**Mieux :** Les aliments contenant au moins 4 g de fibres par portion peuvent indiquer qu'ils sont une « bonne source » de fibres.

**Meilleur :** Les aliments contenant au moins 6 g de fibres par portion peuvent indiquer qu'ils sont une « très bonne » ou une « excellente » source de fibres.

**Remarque :** Augmentez graduellement la quantité de fibres et buvez beaucoup de liquides pour éviter les troubles digestifs et les gaz.

### Teneur moyenne en fibres

<b>Fruits</b> 15 g de glucides	1 pomme de taille moyenne avec la peau, 1 petite banane, 1 tasse de fraises	2 g
<b>Légumes</b> moins de 5 g de glucides	1 tasse de laitue, ½ tasse de tomates, ½ tasse d'haricots verts	1 – 2 g
<b>Produits céréaliers, à faible teneur en fibres</b> environ 15 g de glucides	1 tranche de pain blanc, 1 pain à hamburger blanc, ½ pain pita blanc (6 pouces)	1 g
<b>Produits céréaliers, riches en fibres</b> environ 15 g de glucides	1 tranche de pain de blé entier, ¾ tasse de céréales chaudes, ½ tasse de pâtes de blé entier	3 g
<b>Viandes et substituts</b> environ 0 g de glucides	3 onces de poitrine de poulet sans peau ou la plupart des viandes cuites	0 g
<b>Substituts de viande</b> environ 15 g de glucides	1 tasse de légumineuses (haricots, haricots noirs, pois chiches)	10 g

## De simples changements peuvent augmenter la quantité de fibres dans votre régime alimentaire

Les repas à faible teneur en fibres et les repas riches en fibres se ressemblent, mais sont très différents en ce qui a trait à la quantité de fibres.

Régime alimentaire à faible teneur en fibres	Fibres (g)	Fibres (g)	Régime alimentaire riche en fibres
<b>Déjeuner</b>			<b>Déjeuner</b>
1 tasse de flocons de maïs	0,7	6,1	1 tasse de son de maïs
1 tasse de lait faible en gras	0	0	1 tasse de lait faible en gras
1 œuf à la coque	0	0	1 œuf à la coque
1 tranche de pain grillé blanc	0,9	3,2	1 tranche pain grillé à grains entiers
1 petite banane	1,8	2,3	1 orange de taille moyenne
<b>Dîner</b>			<b>Dîner</b>
1 tasse de soupe au poulet et nouilles	0,4	4,5	1 tasse de soupe de pois cassés
Sandwich à la dinde: (2 tranches de pain blanc, dinde, moutarde)	1,6	5,8	Sandwich à la dinde : (2 tranches de pain de grains entiers, dinde, moutarde)
½ tasse de tranches de tomates	1,2	1,2	½ tasse de tranches de tomates
1 tranche de fromage	0	0	1 tranche de fromage
1 pomme	2,6	2,6	1 pomme
		2,9 <sup>1</sup>	10 minicarottes
<b>Collation</b>			<b>Collation</b>
¼ tasse d'amandes	4,1	4,1	¼ tasse d'amandes
3 biscuits d'arrow-root	0,3	4,2	1 petite poire
<b>Souper</b>			<b>Souper</b>
2½ oz de saumon cuit au four	0	0	2½ oz de saumon cuit au four
1 tasse de riz blanc	1,7	2,8	1 tasse de quinoa
1 tasse d'haricots verts	3,2	3,2	1 tasse d'haricots verts
1 tasse de salade de laitue avec vinaigrette	1,2	0,7	1 tasse de salade d'épinards avec ½ tasse de chou-fleur
1 tasse de lait faible en gras	0	0,9	¼ tasse de pois chiches avec vinaigrette
		2,8	1 tasse de lait faible en gras
		0	
<b>Collation au coucher</b>			<b>Collation au coucher</b>
¾ de tasse de yogourt nature	0	0	¾ de tasse de yogourt nature
½ tasse de bleuets	2	2	½ tasse de bleuets
<b>QUANTITÉ TOTALE DE FIBRES</b>	<b>21,7</b>	<b>48,4</b>	<b>QUANTITÉ TOTALE DE FIBRES</b>
<b>VALEUR ÉNERGÉTIQUE TOTALE (calories)</b>	<b>1910</b>	<b>1972</b>	<b>VALEUR ÉNERGÉTIQUE TOTALE (calories)</b>

<sup>1</sup> L'information sur la teneur en fibres est tirée du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) 2010

L'Association canadienne du diabète mène la lutte contre le diabète dans tout le pays, en aidant les personnes atteintes de diabète à vivre en bonne santé tout en travaillant à trouver un remède. Notre réseau de soutien communautaire nous aide à fournir des services et une éducation aux personnes atteintes de diabète, à défendre notre cause, à lancer un remède et à transformer la recherche en applications pratiques.



\*Ce document s'inspire des Lignes directrices de pratique clinique 2013 de l'Association canadienne du diabète ©2013 Copyright