mauxdeventre.org
Société gastro-intestinale
Gastrointestinal Society

Fibres alimentaires

Que sont les fibres alimentaires?

Les fibres sont un type de glucides que le corps est incapable de digérer. L'appareil digestif décompose d'autres types de glucides, tels que les sucres et les amidons, en sucres simples que le corps peut absorber et utiliser comme source d'énergie. En revanche, les fibres s'acheminent à travers l'intestin sans être digérées, ajoutant de la masse aux selles une fois rendues au côlon; de plus, elles servent parfois de nourriture aux bactéries bénéfiques qui colonisent l'intestin. Les bienfaits pour la santé que procurent les fibres sont nombreux, mais trop peu de gens obtiennent l'apport en fibres requis pour satisfaire à leurs besoins quotidiens. Cet article vous expliquera tout ce que vous devez savoir sur les fibres et fournira des conseils sur les façons d'en ajouter davantage à votre régime alimentaire.

Apports quotidiens recommandés en fibres alimentaires

La quantité de fibres que vous devez consommer pendant une journée peut varier grandement selon le sexe, l'âge, la santé digestive et les objectifs nutritionnels précis. Bien qu'il n'existe pas d'apport maximal officiel en fibres alimentaires, une consommation excessive, surtout lorsque la quantité est augmentée radicalement sur une courte période, peut entraîner des effets secondaires désagréables, comme des gaz et des ballonnements. Pour éviter ces effets secondaires, augmentez graduellement la quantité de fibres dans votre alimentation et assurez-vous d'ingérer suffisamment de liquides. Si vous souffrez d'une maladie digestive particulière ou que vous ressentez des symptômes gênants, vous devrez possiblement limiter votre consommation de fibres. Consultez la section sur le régime à teneur réduite en fibres pour obtenir des renseignements additionnels.

Ce tableau indique l'apport approximatif que vous devriez viser en fonction de l'âge et du sexe.

Âge en années	Femme	Homme
1 à 3	19 g	19 g
4 à 8	25 g	25 g
9 à 13	26 g	31 g
14 à 18	26 g	38 g
19 à 50	25 g	38 g
50+	21 g	30 g
Grossesse (tout âge)	28 g	-
Allaitement (tout âge)	29 g	-

Types de fibres alimentaires

L'on parle généralement des fibres comme s'il s'agissait d'un seul élément, en mettant l'accent sur l'atteinte d'un certain apport total en fibres. Pour de nombreuses personnes, cela est suffisant, car la plupart des types de fibres sont généralement bénéfiques pour une personne autrement en bonne santé. En réalité, il existe de nombreux types de fibres, et certaines sont plus efficaces que d'autres pour soulager les symptômes d'affections digestives spécifiques. Pour des raisons pratiques, nous pouvons les classer en deux groupes : les fibres solubles et les fibres insolubles. La plupart des plantes contiennent un mélange des deux types de fibres, bien que certaines aient des concentrations plus élevées de l'une ou de l'autre.

Aliments riches en fibres

- grains entiers (produits à base de blé entier, avoine, orge, maïs soufflé, riz sauvage, etc.)
- légumineuses (haricots, lentilles, pois, edamame)
- noix/graines (graines de chia, graines de lin, graines de citrouille, amandes, pistaches, noix de Grenoble, etc.)
- fruits (la plupart des variétés)
- légumes (la plupart des variétés)

Fibres solubles

Ces fibres sont solubles dans l'eau. Les principaux types de fibres solubles sont les pectines (légumes, fruits), les gommes (gomme arabique), les mucilages (le guar, le carraghénane) et certaines hémicelluloses. Ces fibres sont surtout bénéfiques pour les personnes souffrant de diarrhée parce qu'elles aident à ralentir le transit intestinal. Les fibres solubles aident aussi à retarder l'absorption de glucose et à réduire le taux de cholestérol. Voici certaines des sources :

- fruits (surtout les pommes et les agrumes)
- graines de lin
- avoine
- orge
- légumineuses
- psyllium

Fibres insolubles

Contrairement aux fibres solubles, les fibres insolubles ne se dissolvent pas dans l'eau. Les principaux types de fibres insolubles comprennent la cellulose (matière première des parois cellulaires végétales), de nombreuses sortes d'hémicelluloses (fibres céréalières) et les lignines (non-polysaccharides). Elles sont le meilleur type de fibres pour la constipation, car elles aident à attirer de l'eau dans les selles pour les ramollir et en accélérer le transit. Ces fibres augmentent également le poids des matières fécales, ce qui améliore la régularité des selles et retarde l'absorption du glucose. Voici certaines des sources :

- parties ligneuses des légumes
- petites graines (fraises)
- son de blé et son de maïs
- pains et céréales de grains entiers
- légumes (chou, carottes, choux de Bruxelles)
- légumineuses

Superfibres

Si vous désirez accroître votre consommation de fibres, essayez d'ajouter ces aliments à votre régime :

Aliment	Teneur en fibres	Portion
son (avoine ou blé)	10 à 12 g	30 g
graines de chia	10 g	30 g
graines de lin	8 g	30 g
artichaut	10 g	1 moyen (128 g)
haricots et lentilles	6 à 9,5 g	½ tasse, cuits (85 g)
avocat	7 g	½ moyen (100 g)
framboises	8 g	1 tasse (120 g)

Amidons résistants

Bien qu'il ne s'agisse pas d'un type de fibres, les amidons résistants se comportent de façon semblable aux fibres dans l'intestin. Comme ces dernières, les amidons résistants ne se décomposent pas en sucre et ne sont pas absorbés par l'intestin grêle. Ils réussissent à s'acheminer à travers l'appareil digestif en restant intacts, puis fermentent une fois arrivés dans le côlon. Ils peuvent nourrir les bactéries intestinales bénéfiques et améliorer l'équilibre du microbiome. Voici certaines des sources :

- aliments riches en amidon et revêtus d'une graine ou d'un germe (p. ex., les grains entiers non transformés, les légumineuses telles que les graines de soja, les haricots, les lentilles et les pois séchés)
- aliments riches en amidon naturellement résistant (p. ex., patates crues, farine de banane verte et farine de maïs à teneur élevée en amylose)
- amidon rétrogradé — formé lorsque les aliments riches en amidon sont cuits puis refroidis (p. ex., pommes de terre ou pâtes cuites et refroidies pour une salade, riz à sushi, etc.)
- aliments riches en amidon qui sont chimiquement modifiés par les fabricants de façon à les rendre résistants à la digestion

Astuces pour ajouter davantage de fibres à tout repas

- remplacez les amidons blancs par des versions à grains entiers
- remplissez la moitié de votre assiette avec des légumes
- mangez les pelures de légumes (si elles sont sécuritaires), puisqu'elles renferment souvent la majorité des fibres
- remplacez la mayonnaise et le fromage par de l'avocat dans un sandwich
- parsemez des noix ou des graines sur une salade
- essayez un repas végétarien comprenant des haricots et des lentilles pour remplacer la viande
- optez pour des fruits et légumes entiers plutôt que du jus
- ajoutez des fruits frais, congelés ou séchés au yogourt, aux céréales et au gruau
- optez pour des collations comme des légumes à tremper dans du houmous ou du guacamole, du maïs soufflé à l'air et des fruits frais

Préparations commerciales de fibres

Les aliments fibreux ont tendance à être riches en de nombreux autres nutriments et sont souvent peu coûteux; c'est pourquoi il est généralement idéal d'augmenter la quantité de fibres dans votre alimentation en modifiant ce que vous mangez. Toutefois, vous pouvez également augmenter votre apport en fibres en prenant des suppléments commerciaux. Vous pourriez trouver cela plus simple de prendre un supplément au lieu de réviser vos habitudes alimentaires, ou peut-être mangez-

vous déjà une bonne quantité d'aliments fibreux, mais avez besoin d'un peu d'aide pour atteindre une quantité cible de fibres. Les suppléments de fibres vous permettent d'augmenter graduellement votre apport en fibres en toute facilité, puisque vous pouvez ajuster avec exactitude la quantité que vous prenez.

Types et marques courantes

Il existe de nombreux types de suppléments commerciaux de fibres et ceux que vous pourrez trouver varieront en fonction de votre région. Voici certains des produits courants :

- psyllium (Metamucil®), fibres solubles et insolubles
- inuline (Benefibre®), fibres solubles
- méthylcellulose (Citrucel®), fibres solubles

Par où commencer

Comme pour les fibres alimentaires, il est important d'augmenter graduellement la dose et de boire amplement de liquides. Suivez les recommandations sur l'étiquette du produit ou les instructions de votre médecin ou diététiste sur la façon d'utiliser un produit spécifique.

Les fibres sont-elles utiles pour les maladies digestives?

Les fibres sont bonnes pour la santé générale, mais sont-elles vraiment un traitement viable pour les personnes atteintes d'une maladie GI? Nous discutons ci-dessous de certaines circonstances où les fibres sont efficaces, ainsi que d'autres où les fibres ne suffisent tout simplement pas. N'oubliez pas de toujours consulter votre équipe de soins de santé avant de modifier votre plan de traitement; pour obtenir des renseignements additionnels sur ces sujets, consultez le www.mauxdeventre.org.

Constipation et hémorroïdes

Les fibres sont généralement considérées comme la première approche pour traiter la constipation ainsi que les hémorroïdes qui en résultent. Pour bon nombre de personnes constipées, la consommation accrue de fibres insolubles et l'ingestion adéquate d'eau sont suffisantes pour soulager les symptômes. Il s'agit du traitement le plus simple, le plus sûr et souvent le plus efficace. Cependant, les fibres ne conviennent parfois pas aux personnes qui souffrent de constipation chronique ou du syndrome de l'intestin irritable à constipation prédominante, et qui pourraient avoir besoin d'un plan de traitement plus intensif.

Diarrhée

L'efficacité des fibres dans le traitement de la diarrhée dépend souvent de la cause. Si vous souffrez de diarrhée provoquée par une infection bactérienne ou parasitaire, le syndrome de l'intestin irritable à diarrhée prédominante grave ou une poussée active de la maladie de Crohn ou de colite ulcéreuse, il est peu probable que les fibres soient suffisantes pour ralentir le transit. Toutefois, si vous êtes aux prises avec le syndrome de l'intestin irritable à diarrhée prédominante légère, ou si vous souffrez de diarrhée occasionnelle sans cause connue, l'ajout d'une plus grande quantité de fibres, particulièrement de fibres solubles, à votre régime alimentaire peut souvent aider à réduire les symptômes.

Syndrome de l'intestin irritable (SII)

Le SII est un trouble gastro-intestinal fonctionnel qui est chronique et souvent débilitant. Ses symptômes comprennent la douleur abdominale, le ballonnement et des changements dans les comportements intestinaux tels que la constipation ou la diarrhée ou encore des selles qui alternent entre les deux. Les fibres peuvent s'avérer très efficaces pour bien des gens touchés par le SII. Dans le cas du SII à constipation prédominante, mettez l'accent sur la consommation d'une plus grande quantité de fibres insolubles. Dans le cas du SII à diarrhée prédominante, mettez l'accent sur la consommation de fibres solubles tout en évitant la consommation excessive de fibres insolubles (surtout le son) qui pourraient aggraver la diarrhée. Si vous souffrez du SII de type mixte, essayez d'augmenter votre apport en fibres en général. Mais attention, si vous êtes aux prises avec le SII, il est très important d'être prudent et patient lorsque vous augmentez votre consommation de fibres. N'apportez pas de changements brusques et radicaux à votre alimentation, et assurez-vous de boire suffisamment de liquides, parce que vos intestins pourraient être très sensibles à une augmentation soudaine de fibres. Toutefois, un régime riche en fibres n'est pas idéal pour tous ceux qui souffrent du SII. Si vos symptômes sont légers ou modérés, les fibres peuvent souvent être un excellent traitement. Si vos symptômes du SII sont graves, les fibres pourraient les aggraver. Consultez votre équipe de soins de santé avant d'apporter des changements à votre plan de traitement pour le SII.

L'importance de l'eau

Lorsque vous essayez d'augmenter la quantité de fibres que vous consommez, il est aussi important de surveiller votre ingestion d'eau. Si vous mangez plus de fibres sans boire plus d'eau, vos selles peuvent devenir trop sèches, occasionnant ou aggravant la constipation. Assurez-vous donc de boire suffisamment de liquides pour éviter ce problème. Si vous avez de la diarrhée, vous pourriez être tenté de boire moins d'eau pour atténuer la mollesse de vos selles. Cependant, une diarrhée sur une base régulière vous expose à un risque de déshydratation. Si vous perdez beaucoup de liquide en raison de diarrhée, une boisson électrolytique pourrait être plus bénéfique pour vous que de l'eau.

Maladie inflammatoire de l'intestin (MII)

La maladie inflammatoire de l'intestin est un terme qui fait principalement référence à deux maladies : la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse. Les deux maladies sont caractérisées par une inflammation du tube digestif, bien que l'endroit et le degré de l'inflammation diffèrent entre elles. Les symptômes du SII comprennent la diarrhée, la douleur abdominale, la fièvre, l'anémie et la perte de poids; ils peuvent être graves et avoir un effet important sur la qualité de vie. Quand les personnes atteintes de la MII se sentent bien, une consommation suffisante de fibres peut aider au bon fonctionnent de l'appareil digestif. Au-delà de la régulation habituelle des selles, les fibres pourraient aider les personnes atteintes de la MII en entraînant des changements favorables dans le microbiote intestinal. La recherche montre que, chez certaines personnes aux prises avec la MII, manger plus de fibres peut aider à modifier l'équilibre des bactéries intestinales en augmentant les souches bénéfiques et en diminuant les souches nuisibles. Cependant, au cours d'une poussée active, les personnes touchées par la MII devront probablement suivre un régime à faible teneur en fibres pour permettre à leurs intestins de guérir.

Diverticulose colique

Dans le cas de la diverticulose colique, de petites évaginations de la muqueuse du côlon (diverticules) en forme de sac font saillie à travers la paroi externe du côlon. Certaines études montrent que les personnes qui consomment un régime à plus haute teneur en fibres sont moins susceptibles de développer la diverticulose colique. Toutefois, si vous souffrez de diverticulose colique et que vous connaissez une poussée active (diverticulite), vous pourriez avoir à éviter les fibres pour permettre à vos intestins de guérir.

Régimes à faible teneur en fibres

Quoique les fibres soient généralement bénéfiques pour la digestion et la santé, dans certains cas il faut limiter la quantité de fibres. Votre médecin pourrait vous recommander de suivre un régime à faible teneur en fibres si vous connaissez une poussée active d'une maladie digestive, comme la maladie de Crohn, la colite ulcéreuse, la diverticulose colique ou le syndrome de l'intestin irritable, ou encore si vous vous rétablissez d'une chirurgie du tube digestif. Dans ces cas, un régime à faible teneur en fibres peut aider à diminuer le travail de l'appareil digestif afin qu'il puisse guérir, et à atténuer les symptômes occasionnés par le passage d'un grand volume de matières fécales sur des tissus digestifs irrités ou enflammés. Pour suivre un régime à faible teneur en fibres, vous devrez réduire l'ingestion d'aliments riches en fibres et consommer plutôt des aliments à faible teneur en fibres.

Aliments ne contenant pas ou très peu de fibres

Puisque les fibres sont des glucides d'origine végétale, les produits d'origine animale tels que la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers sont naturellement dépourvus de fibres. Les fabricants peuvent cependant enrichir de fibres certains produits comme le yogourt. En revanche, certains aliments végétaux hautement transformés, comme la farine blanche, affichent une teneur très faible en fibres, et certains, tels que le sucre et l'huile, ne contiennent pas de fibres. Voici certains aliments à faible teneur en fibres :

- viande (bœuf, poulet, porc, agneau, etc.)
- poisson et fruits de mer (saumon, thon, crevettes, huîtres, crabe, etc.)
- œufs
- tofu
- produits laitiers (lait, fromage, crème sure, yogourt, etc.)
- substituts du lait (lait de soja, lait d'amande, lait de riz, lait de coco, etc.)
- édulcorants (sucre blanc, sucre brun, miel, sirops, édulcorants artificiels, etc.)
- huiles et gras (beurre, ghee, saindoux, huile d'olive, huile de canola, huile de coco, etc.)
- jus de fruits et de légumes sans pulpe
- pain blanc, pâtes blanches, riz blanc
- céréales et produits de boulangerie faits avec de la farine blanche
- substituts de repas liquides (Ensure®, Boost®, etc.)

Frappé aux fruits décontracté

Si vous souffrez de diarrhée, ce frappé peut aider à ralentir votre digestion pour vous donner des selles mieux formées. Il est aussi une bonne source de potassium et de magnésium, nutriments importants pouvant être épuisés par la diarrhée.

Ingrédients

1 tasse d'eau ou de lait (de noix, d'avoine, de soja ou produit à base de lait, selon votre tolérance)
1 tasse de bananes congelées
Miel (ou édulcorant de votre choix) au goût

Méthode

- mélanger les ingrédients dans un mélangeur à haute vitesse jusqu'à consistance homogène
- servir immédiatement

Tartinade énergique

Cette tartinade est délicieuse sur un muffin anglais ou un scone de blé entier comme solution de rechange à la confiture. Utilisez en petite quantité au début pour déterminer comment votre appareil digestif y réagit.

Ingrédients

½ tasse de pruneaux dénoyautés
½ tasse de raisins
½ tasse de dates dénoyautées
¼ tasse de jus d'orange
⅓ tasse de jus de pruneaux
⅛ c. à thé de cannelle
pincée de clou de girofle

Méthode

- mélanger les ingrédients dans un mélangeur jusqu'à consistance homogène
- réfrigérer jusqu'à deux semaines ou congeler pour conserver plus longtemps

Notes:

À propos de la Société GI

À titre de chef de file canadien fournissant des renseignements fiables et fondés sur des données probantes pour tout ce qui porte sur le tractus gastro-intestinal (GI), la Société gastro-intestinale s'engage à améliorer la vie des personnes atteintes d'affections gastro-intestinales et hépatiques, à appuyer la recherche, à préconiser l'accès adéquat des patients aux soins de santé et à promouvoir la santé gastro-intestinale et la santé hépatique.

Le bulletin *Du coeur au ventre*MD, publié tous les trois mois, présente les toutes dernières actualités sur la recherche GI, les troubles et maladies GI ainsi que leurs traitements (p. ex., nutrition, médicaments) et beaucoup plus encore. Si vous êtes atteint d'un trouble digestif, vous voudrez consulter ce bulletin informatif et à jour. Abonnez-vous dès maintenant!

La Société GI, en association avec la Société canadienne de recherche intestinale, a produit cette brochure avec les conseils de professionnels de la santé affiliés. Ce document ne vise aucunement à remplacer les connaissances de votre médecin, le diagnostic qu'il a posé ni les soins qu'il vous prodigue. © Société GI 2020.

Formulaire de don/d'abonnement

Détails d'achats

☐ Mon don de_____$ est inclus (admissible pour un reçu à des fins fiscales).
☐ Les frais d'abonnement annuels de 20 $ sont inclus (International 30 $).

Total _____$

Nom (M./Mme/Mlle/Dr/Dre/Autre_____Veuillez encercler un choix)

Nom de la compagnie (facultatif)

Adresse

Ville, Province, Code postal

Numéro de téléphone Courriel

☐ Patient(e) ☐ Ami(e)/Membre de la famille ☐ Professionnel(le)

Diagnostic/Sujets d'intérêt (Cette information facultative nous aide à déterminer quels sujets pourraient vous intéresser et demeure confidentielle. Nous ne vendons jamais nos listes.)

Voulez-vous des renseignements additionnels? Veuillez indiquer les sujets qui vous intéressent.

Méthode de paiement : ☐ Visa ☐ Mastercard ☐ Chèque ci-joint*

Numéro de carte de crédit Date d'expiration

*Veuillez faire votre chèque à l'ordre de «**Société GI**»

Société gastro-intestinale
231-3665 Kingsway
Vancouver, BC V5R 5W2
Téléphone : 1-855-600-4875
Télécopieur : 1-855-875-4429
Courriel : info@mauxdeventre.org
Site Web : www.mauxdeventre.org

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 17065352RR0001