Astuce santé et alimentation



Darielle PAMBO
Ta Diététicienne Nutritionniste

Le savais-tu?
Les fibres alimentaires...

1. Assurent un bon transit intestinal
2. Diminuent la glycémie post-prandiale
3. Modulation positive du microbiote intestinal

Dès l'âge de 4 ans, l'apport quotidien recommandé pour les fibres alimentaires est de minimum 25g/j.

Darielle PAMBO
Ta Diététicienne Nutritionniste

Comment consommer plus de fibres

Les fibres alimentaires...
Leurs sources alimentaires...



Fruits et légumes



Produits céréaliers



Légumineuses

On retrouve les fibres alimentaires dans tous les aliments appartenant aux groupes cités ci-dessus dans des quantités différentes. Les ajouter à notre alimentation de façon quotidienne est recommandé pour le bien être de notre tube digestif.

Comment consommer plus de fibres

Quantité de fibres dans certains aliments

Aliments riches en fibres	g/100g
Cannelle en poudre, curry en poudre,	53
Chicorée en poudre	29,2
Son d'avoine	15-16
Noix de coco séchée	14
Chocolat noir à 70%	12,6
Figues séchée, cacahuète, muesli floconneux	11,4
flocon d'avoine	10,2
Pois chiches, Orge mondée, haricots rouges, haricots blancs, groseilles, artichaut cuit	8-9
Pain complet, lentilles, noisettes, dattes séchées	7-8
Petits pois, noix, fèves, raisins secs, framboises, pruneaux séchés	6-7
Pois cassés, choux de Bruxelles, boulgour de blé, avocat	4-5
Fenouil, Haricot verts, Epinards, Pates au blé complet, Pain de campagne, baguette courante	3-4
Pommes, Poires, Orange, Patate douce, chou vert, Potiron, poireau, carotte, chou-fleur, champignon, endive, Poivrons, Navets, Brocoli, pommes de terre cuite à l'eau, aubergine	2-3

Cette liste est non exhautives.

Il est important en plus d'augmenter sa consommation de fibres, de bien s'hydrater (minimum 1,5l d'eau/j), car une forte consommation de fibres ans un bon apport en eau peut entrainer ou aggraver une constipation.

Comment connaitre la quantité de fibres des aliments ?



Il existe des sites permettant de connaitre la teneur en glucides, protéines, lipides, fibres alimentaires et bien d'autres composants alimentaires. Celui-ci se nomme Ciqual Anses et est une référence très souvent utilisée en nutrition.