



Chapitre 14

Alimentation saine : Avantages des fibres et des aliments végétaux

Découvrez comment les fibres peuvent abaisser les taux élevés de cholestérol et de glycémie

Vous allez découvrir :

- 1) Ce que sont les fibres;
- 2) Comment les fibres peuvent améliorer votre santé;
- 3) Quelle quantité de fibres vous devez consommer chaque jour;
- 4) Comment bâtir un plan d'action pour accroître votre consommation de fibres (si vous n'en consommez pas assez).

Que sont les fibres?

Les fibres sont la partie de la plante que votre corps ne peut pas digérer ou décomposer. On les appelle souvent « fibres alimentaires ». Les fibres ne se trouvent que dans les aliments végétaux.

Voici plusieurs exemples d'aliments végétaux :

- Légumes et fruits
- Grains entiers et céréales
- Légumineuses
- Noix et graines

La consommation de fibres aide à prendre soin de sa santé. Vous devriez consommer beaucoup de fibres pour :

- Réduire votre glycémie
- Abaisser votre taux de cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol)
- Diminuer votre tension artérielle

Les fibres vous aident aussi à vous sentir rassasié(e) plus longtemps après un repas, ce qui peut vous aider à consommer la quantité d'aliments appropriée à votre corps (et pas trop).

- Les fibres se fixent aux graisses et aux sucres lors de leur passage dans les intestins. Cela réduit leur absorption dans le corps. Le corps élimine ensuite les déchets lorsque vous allez à la selle (lorsque vous déféquez). Le fait d'aller à la selle régulièrement vous aide également à maintenir votre appareil digestif en bonne santé.

Deux principaux types de fibres

Les deux principaux types de fibres que l'on trouve dans les aliments sont les fibres solubles et insolubles. La consommation d'aliments végétaux constitue un apport en ces deux types de fibres.

Que sont les fibres solubles?

Les aliments riches en fibres solubles absorbent l'eau. L'eau a pour effet de gonfler et d'épaissir les fibres, qui forment alors un gel collant.

Les fibres solubles peuvent vous aider à :

- Réduire votre taux de cholestérol
- Contrôler votre glycémie

Voici plusieurs exemples d'aliments à haute teneur en fibres solubles :

- Orge
- Gombo
- Aubergine
- Graines de lin moulues
- Légumineuses (pois, pois chiches et lentilles)
- Avoine
- Avocat
- Fruits riches en pectine (pommes, poires, baies et agrumes, comme les oranges)
- Psyllium
- Courge
- Patate douce
- Navet

Que sont les fibres insolubles?

Les aliments riches en fibres insolubles n'absorbent pas l'eau. Les fibres insolubles :

- Aident à prévenir la constipation (incapacité à aller à la selle);
- Maintiennent votre système digestif en bonne santé;
- Préviennent certains types de cancer.

On trouve des fibres insolubles dans le son des grains entiers ainsi que dans la peau des fruits et des légumes. En voici quelques exemples :

- Céréales de son
- Brocoli
- Riz brun
- Chou
- Céleri
- Son de maïs
- Haricots verts
- Peau des haricots rouges et d'autres légumineuses
- Légumes-feuilles
- Noix
- Raisins secs
- Peau des légumes racines
- Graines
- Son de blé
- Grains entiers (comme le blé et le seigle)

De quelle quantité de fibres ai-je besoin chaque jour?

Essayez de consommer entre 25 et 50 grammes de fibres chaque jour pour maintenir votre corps en bonne santé et contrôler votre glycémie.

Si vous ne consommez pas entre 25 et 50 grammes de fibres chaque jour, vous devriez accroître votre consommation de fibres jusqu'à atteindre cette quantité.

- Augmentez votre consommation de fibres petit à petit. Cela aidera à prévenir les ballonnements et les flatulences.
- Veillez à accroître votre consommation d'eau parallèlement à votre consommation de fibres. Ainsi, les fibres feront plus facilement leur travail. Cela aidera également à prévenir les ballonnements et les flatulences.

Les diagrammes et les conseils qui figurent à la prochaine section vous aideront à accroître votre consommation de fibres.

Comment puis-je consommer plus de fibres?

Il existe de nombreuses façons d'accroître la quantité de fibres dans votre régime. Voici quelques conseils pour accroître votre consommation de fibres.

- Commencez votre journée avec des céréales riches en fibres. Essayez l'avoine concassée, ou encore les céréales de marque Bran buds^{MD} ou Fibre 1^{MD}.
- Ajoutez des aliments riches en fibres à vos céréales et à votre yogourt. En voici quelques exemples :
 - Fruits
 - Noix
 - Graines de lin moulues
 - Graines de chia
 - Psyllium ou son d'avoine
- Ajoutez des aliments riches en fibres (comme ceux énumérés ci-dessus) aux recettes lorsque vous faites de la cuisine ou de la pâtisserie.
- Planifiez vos repas et vos collations de façon à toujours inclure des fruits et des légumes frais ou surgelés.
- Essayez de faire en sorte que la moitié de votre assiette soit constituée de légumes. Plus votre assiette est colorée, plus vous consommez de fibres et meilleure est votre nutrition.

- Ajoutez d'autres aliments riches en fibres à vos plats. Ajoutez par exemple des légumineuses comme des pois, des pois secs, des pois chiches ou des lentilles. Essayez d'ajouter des haricots rouges ou des pois chiches dans les salades ou les plats à base de riz. Mettez des lentilles ou des haricots noirs dans vos soupes. Préparez une salade de haricots comme plat d'accompagnement. Pour savoir comment inclure des haricots ou lentilles dans votre régime, reportez-vous aux « Conseils de cuisson pour les légumineuses ».

Voici un exemple de menu quotidien suffisamment riche en fibres (25 à 50 grammes).

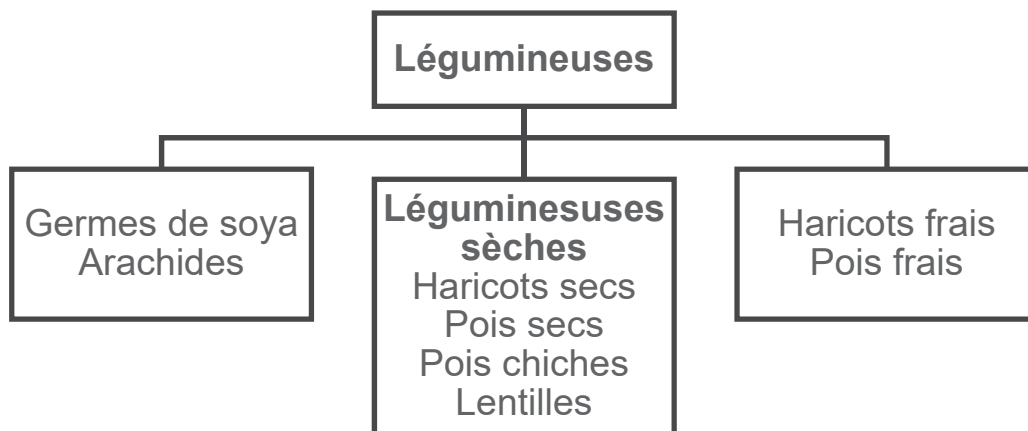
Déjeuner	Quantité de fibres (g)
Avoine concassée, $\frac{3}{4}$ tasse cuite ($\frac{1}{4}$ tasse sèche)	4,0
Bleuets, $\frac{1}{2}$ tasse	2,0
Boisson au soya ou lait écrémé, 1 tasse	0
Amandes tranchées, 1 cuillère à soupe	0,5
Chanvre, 1 cuillère à soupe	1,0
Déjeuner — Total	7,5
Dîner	
Salade d'épinard, 3 tasses	4,0
Pois chiches, en conserve, à faible teneur en sel, 1 tasse	7,0
Tomates cerises, 15	1,5
Banane	2,0
Pains à grains entiers, une tranche	3,0
Assaisonnement maison, huile d'olive et vinaigre balsamique	0
Eau	0
Dîner — Total	17,5

Souper	
Saumon grillé, 120 g	0
Brocoli-rave, 1 tasse	3,7
Carottes, cuites, ½ tasse	2,3
Quinoa, cuit, 1 tasse	4,0
Eau	0
Souper — Total	10
Total de fibres pour la journée	35

Conseils de cuisson pour les légumineuses

Les légumineuses sèches, les pois et les lentilles sont des légumineuses. Par « légumineuses sèches », on entend des graines séchées (pas des haricots ou des pois frais). Le soya et les arachides diffèrent des légumineuses sèches, car ils ont une plus forte teneur en matières grasses.

1^{re} étape : Achat et entreposage des légumineuses et des pois



Légumineuses et pois en conserve	Légumineuses et pois secs
<p>Pratiques et prêts à l'emploi (aucun trempage nécessaire).</p> <p>Recherchez des produits « À faible teneur en sel » ou « Sans sel ajouté ».</p> <p>Rincez complètement et égouttez les légumineuses en conserve pour réduire votre apport en sel.</p>	<p>Nécessite du temps de préparation.</p> <p>On en trouve dans les magasins de produits en vrac et les épiceries (en général dans des sacs transparents, à côté des haricots en conserve).</p> <p>Entreposez-les dans un contenant doté d'un couvercle hermétique, dans un endroit frais et sombre.</p>

Entreposage : Consommez vos légumineuses et vos haricots dans l'année qui suit leur achat. Entreposez vos légumineuses et haricots cuits dans le réfrigérateur pendant un à trois jours ou dans le congélateur pendant plusieurs mois.

2^e étape : Rinçage et trempage des légumineuses et haricots secs

- Rincez toujours les légumineuses, les lentilles et les haricots secs avant de les faire tremper.
- Jetez l'eau, puis rincez les haricots à l'eau froide. Le rinçage aide à éliminer la partie des haricots responsable des flatulences.
- Quels haricots, légumineuses et lentilles faut-il tremper avant de les faire cuire?

Trempage nécessaire	Aucun trempage nécessaire (un simple rinçage suffit)
Haricots secs, pois entiers et pois chiches	Lentilles sèches, pois cassés

3^e étape : Cuisson des légumineuses sèches

- Faites cuire les légumineuses, les lentilles et les pois secs à la cuisinière, au four à micro-ondes, à la mijoteuse ou à l'autocuiseur.
- Utilisez trois tasses (750 ml) d'eau pour chaque tasse (250 ml) de haricots trempés.

Légumineuses, pois, lentilles	Temps de cuisson
Pois	45 à 60 minutes
Petits pois entiers cassés	1 – 1 ½ heure 40 – 45 minutes
Lentilles vertes entières rouges cassées	30 – 45 minutes 10 – 15 minutes
Pois chiches	1 – 1 ½ heure

(Pulse Canada, 2012)

Pour la cuisson sur la cuisinière

- Dans une casserole, combiner les pois et l'eau et faire bouillir.
- Réduire la chaleur et faire mijoter.
- Goûter les pois pour s'assurer de leur fermeté et vérifier qu'ils sont prêts.

Quelle quantité de fibres les aliments végétaux contiennent-ils?

Le tableau qui suit énumère une liste d'aliments végétaux avec la quantité de fibres que contient chacun d'entre eux. L'utilisation de ce tableau vous aidera à accroître la quantité de fibres que vous consommez. N'oubliez pas que vous devriez consommer entre 25 et 50 grammes de fibres par jour.

Quelle quantité de fibres les aliments contiennent-ils?

Aliment	Portion	Teneur totale en fibres (g)
Légumes		
Artichaut, cuit	taille moyenne	4,7
Asperges, cuites	6 pointes	1,8
Haricots verts cuits	125 ml (½ tasse)	5,6
Betteraves, sans la peau	125 ml (½ tasse)	1,8
Brocoli, cuit	125 ml (½ tasse)	2,0
Choux de Bruxelles, cuits	125 ml (½ tasse)	3,0
Carottes, cuites	125 ml (½ tasse)	2,2
Carotte, crue	1 de taille moyenne	1,5
Feuilles de chou vert, cuites	125 ml (½ tasse)	2,8
Maïs	125 ml (½ tasse)	1,6
Aubergine	125 ml (½ tasse)	1,3
Chou frisé (kale), cuit	125 ml (½ tasse)	1,4
Gobo, cuit	125 ml (½ tasse)	2,1
Petits pois, cuits	125 ml (½ tasse)	5,6
Poivron, vert ou rouge	taille moyenne	1,1
Pomme de terre, blanche, avec la peau, cuite au four	1 petite	3,8
Brocoli-rave, cuit	½ tasse	1,8
Épinards, cuits	½ tasse	2,3
Épinards, crus	1 tasse	0,7
Patate douce, cuite, sans la peau	125 ml (½ tasse)	1,7
Courge, cuite	125 ml (½ tasse)	1,3
Navet, cuit	125 ml (½ tasse)	1,6
Fruits		
Pomme avec la peau	1 de taille moyenne	2,6
Abricots, crus, avec la peau	3	2,1
Abricots secs	60 ml (¼ tasse)	1,2
Avocat	½ fruit	6,7
Banane	1 de taille moyenne	2,0
Bleuets	125 ml (½ tasse)	2,0
Figues, sèches	2	1,6
Figues, fraîches	2	2,9
Mangue	½ fruit	1,9
Nectarine, crue, avec la peau	1 de taille moyenne	2,3
Orange	1 de taille moyenne	2,3

Aliment	Portion	Teneur totale en fibres (g)
Pêche, crue, avec la peau	1 de taille moyenne	1,9
Poire, avec la peau	1 de taille moyenne	5,0
Ananas	125 ml (½ tasse)	1,1
Pruneaux, secs	3	1,8
Prune, avec la peau	1 de taille moyenne	1,1
Framboises	125 ml (½ tasse)	4,2
Fraises	125 ml (½ tasse)	3,0
Grains et céréales		
Bran Buds (avec psyllium)	30 g (1/3 tasse)	11,4
Orge, en perles, cuit	125 ml (½ tasse)	2,0
Pain, à grains entiers	30 g (1 tranche)	2,6
Riz brun, cuit	125 ml (½ tasse)	1,1
Pain de seigle	35 g (1 tranche)	1,2
Céréales de son (pas en flocons)	30 g (½ tasse)	10,1
Craquelins croustillants	3 craquelins	5,0
Toast Melba, blé entier	6 craquelins	1,5
Son d'avoine, cuit	175 ml (¾ tasse)	5,1
Avoine, cuite	175 g (¾ tasse)	3,5
Cheerios ^{MC}	30 g (1 tasse)	2,6
Pâtes, cuites (blé entier)	125 ml (½ tasse)	2,1
Quinoa, cuit	125 ml (½ tasse)	2,0
Substituts de viande – protéines végétales		
Amandes	24 g (¼ tasse)	2,5
Haricots noirs, cuits	250 ml (1 tasse)	5,2
Pois chiches, cuits	250 ml (1 tasse)	4,0
Noix de cajou	33 g (¼ tasse)	1,1
Edamame (germes de soya, verts, cuits)	125 ml (½ tasse)	4,0
Graines de lin, moulues	15 ml (1 c. à soupe)	2,0
Haricots rouges, cuits	250 ml (1 tasse)	12,0
Lentilles, cuites	250 ml (1 tasse)	8,9
Haricots de Lima	250 ml (1 tasse)	8,0
Germes de soya, cuites	250 ml (1 tasse)	11,4
Graines de tournesol, grillées à sec	60 ml (¼ tasse)	3,0
Tofu, morceaux frits	175 ml (¾ tasse)	3,9
Arachides	60 ml (¼ tasse)	2,9

Établissez un plan d'action pour accroître votre consommation de fibres

Vous pouvez bâtir un plan d'action pour accroître votre consommation de fibres. L'objectif est de consommer entre 25 et 50 grammes de fibres par jour.

N'oubliez pas d'augmenter petit à petit la quantité de fibres que vous consommez jusqu'à en manger suffisamment.

N'oubliez pas non plus de boire plus d'eau lorsque vous consommez plus de fibres. Boire plus d'eau aide à prévenir les ballonnements et les flatulences.

1^{re} étape :

Votre équipe de réadaptation cardiaque a réalisé un diagramme pour vous permettre de noter la liste des aliments que vous consommez. Vous pouvez trouver ce tableau à la section Outils de ce guide. Mettez par écrit les aliments que vous consommez au cours d'une journée dans la colonne de gauche du tableau.

2^e étape :

Déterminez la quantité de fibres contenue dans ces aliments, comme indiqué sur l'étiquette alimentaire ou dans le tableau « Quelle quantité de fibres les aliments contiennent-ils? » qui figure dans ce chapitre. Comparez la portion indiquée sur l'étiquette et dans le tableau avec la quantité que vous avez consommée.

3^e étape :

Faites la somme des fibres contenues dans tous les aliments pour obtenir le total pour la journée.

Étapes du processus d'établissement d'un plan d'action

Une fois que vous savez quelle quantité de fibres vous consommez au cours d'une journée, vous pouvez bâtir un plan d'action si votre consommation est insuffisante.

Réfléchissez à :

- Ce que vous voulez faire (par exemple accroître votre consommation de fibres);
- Ce que vous serez en mesure de faire cette semaine;
- Ce que vous devez faire.

Décidez :

- **Ce que** vous allez faire;
- **Quand** vous allez le faire;
- **Où** vous allez le faire;
- **Combien de fois** vous allez le faire.



Vos ressources

Livres et sites Web de recettes :

1. *Spilling the Beans* – de [Julie Van Rosendaal](#), [Sue Duncan](#)
2. *The New Moosewood Cookbook* – de Mollie Katzen
3. *The New Becoming Vegetarian* – de Brenda Davis, RD & Vesanto Melina, MS, RD, BPC.
4. *Becoming Vegan* – de Brenda Davis, RD & Vesanto Melina, MS, RD, BPC.
5. US Dry Pea & Lentil Council (en anglais seulement) : www.pea-lentil.com
6. Pulse Canada (en anglais seulement) : www.pulsecanada.com
7. Canadian Lentils (en anglais seulement) : www.lentils.ca

Autre :

1. SaineAlimentationOntario : <http://www.eatrightontario.ca/fr/default.aspx>
2. Composez le 1-877-510-5102 pour parler gratuitement à un diététiste agréé.
3. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC : <http://www.fmcoeur.com/>
4. Les diététistes du Canada : www.dietitians.ca