



Les faits sur les fibres



MANGEZ DES FIBRES TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Essayez d'accroître lentement la quantité de fibres et buvez beaucoup de liquide pour permettre à votre système digestif de s'ajuster. Vous pouvez augmenter votre apport en fibres en visant à consommer la quantité maximale de fruits, légumes et produits céréaliers recommandée par le Guide alimentaire canadien.

Au moins la moitié des portions de produits céréaliers consommées devrait être constituée de grains entiers.

La plupart des gens savent que les fibres sont essentielles dans le cadre d'un régime alimentaire sain. Mais de quel type de fibres avons-nous besoin, et en consommons-nous suffisamment ?

Santé Canada appuie les recommandations suivantes relatives à l'apport total en fibres : 38 g de fibres par jour chez les hommes de 19 à 50 ans et 25 g de fibres par jour chez les femmes du même groupe d'âge. Pour les adultes de 51 ans ou plus, on recommande d'ingérer 30 g de fibres par jour chez les hommes et 21 g par jour chez les femmes¹.

La Fondation des maladies du cœur du Canada indique qu'en moyenne, les Canadiennes et les Canadiens consomment seulement 15 g de fibres par jour².

POUR CONSOMMER 30 g DE FIBRES DANS UNE JOURNÉE³

		FIBRES
PETIT DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gruau rapide ou à gros flocons (3/4 tasse), avec des bleuets crus (1/2 tasse) ■ Yogourt sans gras (3/4 tasse) ■ garni d'amandes séchées (2 c. à soupe) ■ Verre de jus d'orange prêt à boire (1/2 tasse) 	2,6 2 0 2,1 0,3
COLLATION MATINALE	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pomme ■ Verre de lait écrémé (1 tasse) 	2,6 0
REPAS DU MIDI	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pain de blé entier (2 tranches) ■ Tranches de poitrine de dinde (2,5 oz) ■ Tartinade de hoummos (1 c. à soupe) ■ Tomate crue (1/2 tomate tranchée) ■ Laitue romaine (1/2 tasse) ■ Mini-carottes crues (8) ■ Poire avec la peau (1) 	4,8 0 0,8 0,75 0,6 1,4 5
COLLATION D'APRÈS-MIDI	<ul style="list-style-type: none"> ■ Barre au gruau (à teneur élevée en fibres) 	4
SOUPER	<ul style="list-style-type: none"> ■ Filet de saumon (6 oz) ■ Riz brun à long grain, cuit (1/2 tasse) ■ Asperges, fraîches ou surgelées, bouillies et égouttées (6 asperges) 	0 1,5 1,6
TOTAL 30 g DE FIBRES		

CONSEILS POUR ACCROÎTRE L'APPORT QUOTIDIEN EN FIBRES. CHAQUE PRODUIT CONSOMMÉ AUGMENTE L'APPORT EN FIBRES !

Petit déjeuner	Repas du midi	Souper	Collation
<ul style="list-style-type: none"> ■ Choisissez des céréales ou du gruau à grains entiers ■ Ajoutez des fruits frais, surgelés ou séchés à vos céréales ■ Saupoudrez votre yogourt d'avoine ou de son d'avoine 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Optez pour du pain à grains entiers pour préparer vos sandwiches ■ Tartinez du hoummos sur du pain plutôt que du beurre ou de la mayonnaise ■ Choisissez des soupes consistantes pleines de légumes et de haricots ou de légumineuses 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Choisissez des pâtes ou du riz à grains entiers ■ Intégrez de l'avoine à vos boulettes de viande ou panez du poisson avec une croûte à base d'avoine ■ Optez pour des légumes comme des choux de Bruxelles, des pois et du maïs 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Optez pour des barres céréalières contenant au moins 2 g de fibres et apportez-les pour une collation sur le pouce ■ Coupez des légumes frais et servez-les avec du hoummos ■ Prenez une collation composée de fromage faible en gras sur des craquelins à grains entiers

Une présentation de PepsiCo Canada, 1^{er} trimestre 2011

Références

1. Santé Canada, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/surveill/nutrition/commun/art-nutr-adult-fra.php>

2. Fondation des maladies du cœur du Canada, http://www.fmcoeur.com/site/c.nt.JX8MMIqE/b.4517809/k.37C1/Visez_sant233__Les_fibres.htm.
3. Santé Canada. Valeur nutritive de quelques aliments usuels, http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient_value-valeurs_nutritives-tc-tm-fra.php.

LES FIBRES D'AVOINE SOLUBLES FONT LES MANCHETTES

TYPES DE FIBRES

Il existe deux types de fibres : les fibres insolubles et les fibres solubles. Les **fibres insolubles** aident à augmenter le volume des selles et favorisent leur transit dans l'appareil digestif, contribuant ainsi à la « régularité ». Les **fibres solubles**, également appelées « fibres visqueuses », forment une substance ayant la consistance d'un gel qui s'allie au cholestérol et aux autres graisses dans la circulation sanguine. On a montré que les fibres solubles, comme les fibres d'avoine solubles, ont un effet positif sur le taux de cholestérol, le contrôle du poids et la pression artérielle¹.

Santé Canada approuve la nouvelle allégation santé à propos des fibres d'avoine.

Beaucoup d'entre nous considèrent que le gruau est un aliment nutritif, traditionnel et éprouvé. La recherche soutient le lien entre la consommation de fibres d'avoine solubles qu'on retrouve dans le gruau et la réduction du taux de cholestérol¹.



Santé Canada reconnaît formellement les bienfaits des fibres d'avoine en soutenant l'allégation santé suivante : **Les fibres d'avoine aident à réduire le cholestérol, un facteur de risque des maladies du cœur.**

Les aliments qui affichent la nouvelle allégation à propos des fibres d'avoine doivent satisfaire à des critères nutritionnels supplémentaires. Ceux-ci comprennent des quantités minimales de certaines vitamines et minéraux de même que des quantités maximales de cholestérol, sodium et gras saturés².

Voici un exemple d'une allégation santé que vous pourriez lire sur un emballage de Gruau Quaker® Rapide :

Les fibres d'avoine aident à réduire le cholestérol, un facteur de risque des maladies du cœur.

1/3 tasse (30 g) de Gruau Quaker fournit 40 % de la quantité quotidienne des fibres qui aident à réduire le cholestérol.

La marque Quaker® utilise de l'avoine à 100 % de grains entiers dans bon nombre des aliments qui affichent l'allégation à propos des fibres d'avoine.

La « quantité quotidienne » mentionnée est de 3 g de fibres bêta-glucane de l'avoine. La recherche montre qu'il s'agit de la quantité minimale dont l'efficacité est démontrée lorsqu'il s'agit de contribuer à réduire le cholestérol². La recherche montre que 3 g est la quantité minimale dont l'efficacité est démontrée lorsqu'il s'agit de contribuer à réduire le cholestérol².

Le tableau ci-contre offre des exemples de la façon dont certains aliments peuvent contribuer à l'ingestion quotidienne de 3 g de fibres d'avoine solubles.

 <p>1/3 tasse (30 g) procure 40 % de la quantité quotidienne des fibres qui aident à réduire le cholestérol</p>	 <p>1 sachet (33 g) procure 30 % de la quantité quotidienne des fibres qui aident à réduire le cholestérol</p>	 <p>1 sachet (30 g) procure 40 % de la quantité quotidienne des fibres qui aident à réduire le cholestérol</p>	 <p>1/3 tasse (30 g) procure 65 % de la quantité quotidienne des fibres qui aident à réduire le cholestérol</p>	 <p>Une barre (40 g) procure 30 % de la quantité quotidienne des fibres qui aident à réduire le cholestérol</p>
--	--	---	--	--



Une présentation de PepsiCo Canada. Toutes les marques de commerce sont la propriété de PepsiCo Canada ULC ou sont utilisées sous licence par cette entreprise.

Références

1. M.B. Andon et J. W. Anderson, *The oatmeal-cholesterol connection: 10 years later*, AJLM, vol. 2, 2008, p. 51-57.

2. Santé Canada, Les produits d'avoine et la diminution du taux de cholestérol sanguin, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/claims-reclam/assess-evalu/oat-avoine-fra.php>