



Si vous n'avez pas l'habitude de consommer des fibres, introduisez-les progressivement dans votre alimentation, en commençant par les fibres solubles, plus digestes.

Ajoutez des légumes midi et soir à vos repas, et consommez 2 à 3 portions de fruits par jour.

Pour augmenter la quantité de fibres dans la journée, consommez des légumes secs, céréales complètes et fruits à coques (30g/jour).

Et n'oubliez pas de bien vous hydrater sur la journée, et de bouger !

Le petit + en cas de constipation

Se masser le ventre pour stimuler les intestins.

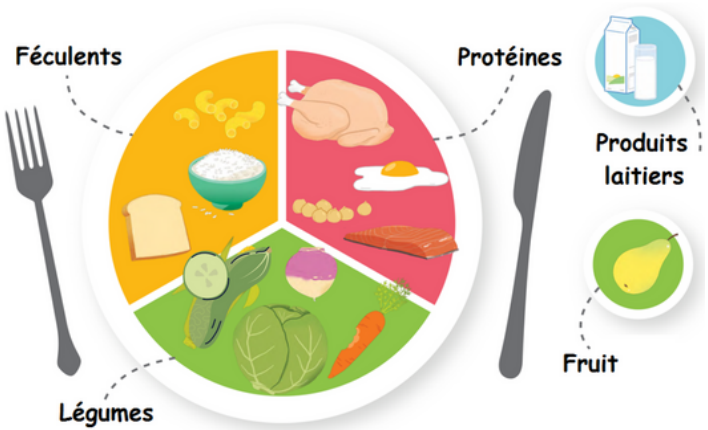
Disposer une petite marche dans les toilettes pour surélever les genoux.



Diététicienne et auteur du document : Alexie Colson
Groupe hospitalier Diaconesses

Régime riche en fibres alimentaires

Pour apporter tous les nutriments essentiels à notre corps, il est important de bien composer son déjeuner et dîner



Définition de la fibre alimentaire

La fibre est une substance résiduelle d'origine végétale non digérée par les enzymes du tube digestif. De ce fait, notre intestin grêle ne peut pas entièrement la décomposer et l'absorber. Celle-ci va donc être fermentée par les bactéries présentes dans notre côlon et permettre leurs développements. La fibre est donc importante pour notre santé. Il existe 2 types de fibres : les fibres solubles et les fibres insolubles.

Les fibres ont besoin d'être hydratées pour être efficace !

Buvez au minimum 1,5L d'eau par jours, répartie sur la journée

Certaines eaux aident au transit : Hépar, Courmayeur, Contrex

Rôles des fibres solubles

- Se dissout dans l'eau et forme un gel.
- Retarde la digestion et l'absorption des glucides et favorise l'excrétion du cholestérol dans le sang.
- Permet une sensation de satiété plus longue.
- Augmente modérément le volume de selles.
- Favorise des selles moulées.

Rôles des fibres insolubles

- Ne se dissout pas dans l'eau.
- Peu digeste.
- Augmente le volume fécal en stimulant l'évacuation : peut être responsable d'inconfort digestif.



La plupart des aliments d'origine végétale contiennent les 2 types de fibres. Mais certains aliments sont plus riches en un type.

Les aliments riches en fibres solubles

- les fruits (noix de coco, pomme, fruits rouges, fruit de la passion, figues, prunes...)
- les fruits secs (abricots secs, pruneaux, figues...)
- les légumes (artichaut, champignons, asperges, oignon...)
- l'avoine, l'orge

Les aliments riches en fibres insolubles

- les légumineuses (pois chiches, lentilles, pois cassés...)
- les fruits à coques et graines (noix, lin, amandes...)
- les légumes verts (chou, épinard, asperge...)
- le son de blé