

② Augmenter ses apports en fibres - Fiche conseil

Les fibres alimentaires sont présentes dans les végétaux et jouent un rôle essentiel dans la digestion. Elles ont de nombreux effets bénéfiques sur la santé :

- elles aident à réguler le transit intestinal et à **lutter contre la constipation**,
- elles procurent plus rapidement une sensation de **satiété**,
- elles interviennent dans l'absorption des glucides et contribuent à **réguler la glycémie**, notamment en cas de diabète de type 2,
- elles permettent aussi de **réduire le taux de cholestérol**,
- elles contribuent à réduire le risque de **cancer colorectal**.

Voici quelques recommandations pour augmenter votre consommation de fibres :

- privilégiiez la consommation des aliments suivants :
 - fruits et légumes variés : au moins 5 portions par jour,
 - produits céréaliers complets : pain, riz, pâtes, semoule, boulgour, farine complète,
 - légumineuses : haricots secs, lentilles, pois chiches, fèves,
 - fruits secs : pruneaux, raisins secs, figues sèches, dattes,
 - fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes,
- pour limiter les ballonnements et les gaz, augmentez **progressivement** votre apport en fibres.

Pour connaître la teneur en fibres des aliments et en savoir plus sur les régimes riches en fibres, **flashez le QR code**.



La teneur en fibre des aliments

Anses

Site internet



Les fibres alimentaires

Vidal

Site internet



Alimentation : manger mieux

Santé Publique France

Site internet