

## 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 :

- privilégiez 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