



LES FIBRES DANS L'ALIMENTATION

Les fibres alimentaires sont des glucides qui ne peuvent être digérés par l'organisme humain et qui sont un précieux allié contre la constipation. Comme elles ne sont pas digérées, elles n'apportent pas de calories, mais elles génèrent du volume et favorisent ainsi le transit intestinal.

Il en existe deux sortes : les fibres solubles et les fibres insolubles.

(Source: Fondation Louis Bonduelle)

LES FIBRES SOLUBLES

Elles sont plus douces pour l'intestin et forment un gel qui épaissit le bol fécal. Elles nourrissent les bactéries de l'intestin (flore intestinale aussi appelée microbiote) qui participent à la digestion.

LES FIBRES INSOLUBLES

Elles sont présentes dans les produits céréaliers, surtout dans ceux dits complets. On les préfère en label "Bio", pour éviter les pesticides qui s'accumulent dans les sons et les écorces.

Associées à une bonne hydratation, elles régulent le transit et augmentent le volume du bol fécal, évitant ainsi la constipation.

COMBIEN DE FIBRE FAUT-IL CONSOMMER

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), une adulte doit consommer 20 à 25 g de fibres alimentaires par jour.

D'après l'Organisation Mondiale de Gastroentérologie (WGO), 20 à 30 g sont recommandés par jour.

En France, le 4ème Programme National Nutrition Santé (PNNS4 2019 -2023) considère un Apport Suffisant (AS) 30g par jour pour un adulte. Pour les enfants la règle est la suivante :

Les besoins en fibres chez l'enfant se calculent à partir de la formule :

Âge de l'enfant + 5 à 10 grammes

Apports nutritionnels ANC

COMMENT AJOUTER DES FIBRES À VOTRE ALIMENTATION

- Manger plus d'aliments à base de **céréales complètes** (riz, pain, pâtes), plutôt que les versions raffinées



- Ajouter des **fruits secs et des fruits à coques** à vos salades et yaourts



- Au petit déjeuner, préférez les mueslis ou le gruau de flocons d'avoine aux "céréales" industrielles ultra-transformées



- Manger **plus de légumes et de légumineuses** (haricots, lentilles, pois chiches) à haute teneur en fibres.

5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

Pour avoir un apport suffisant, il faut varier les sources de fibres.

Si l'enfant est réticent à essayer les aliments qu'il ne connaît pas, on lui propose une variété de saveurs à découvrir, sans le braquer, en stimulant sa curiosité.

Dans le tableau, la quantité de fibres est exprimée pour 100g d'aliments crus ou secs (sauf indication "cuit ou appertisé"):

(Source CIQUAL)

Aliments les plus riches en fibres	g/100g
Pruneau sec, amande	15-16
Abricot sec dénoyauté	13,7
Chocolat noir à 70% de cacao	12,6
Artichaut cuit	9,4
Haricot rouge cuit, Pois chiche cuit, cacahuète, groseille, Haricot blanc cuit, Salsifis appertisé	8-9
Lentilles cuites, datte sèche, noisette, cassis, pain complet	7-8
Framboise, raisin sec, fève cuite, Châtaigne, Persil, Petit pois cuits, mûre, noix	6-7
Topinambour, Céleri Rave cru, Flageolet appertisé, chips	5
Pétales de maïs, pois cassé cuit, chou de Bruxelles, biscotte, olive verte, semoule	4-5
Igname cuite, Panais cuit, Pissenlit cru, Fenouil cru, Epinard cuit, Haricot vert cuit, baguette, pain de campagne	3-4
Patate douce cru, Chou vert cuit, Cornichon, Brocoli cuit, Poireau cuit, Carotte crue, Chou-fleur cuit, Cresson cru, Champignon de Paris cru, Endive crue, Potimarron cru, Maïs doux appertisé Soja (germe) appertisé, Navet cuit, Aubergine cuite, Cardon, Céleri Branche cru, Poivron rouge cru, Poivron vert cru, Potiron cuit	2-3
Source: CiquaI	



HYDRATATION

L'apport en fibres doit s'accompagner d'une hydratation suffisante pour hydrater les fibres qui retiennent une grande quantité d'eau. La boisson de choix est **l'eau**.

Il faut servir à l'enfant un verre d'eau à chaque repas et aux collations.

Les boissons sucrées et gazeuses sont à réserver à des occasions exceptionnelles. Elles peuvent provoquer des fermentations dans l'intestin, avec ballonnements, et des ralentissements du transit.

Attention aux jus de fruits ! Ils contiennent une grande quantité de sucres et sont généralement dépourvus de fibres, qui restent dans la pulpe ou le moult lors de l'extraction du jus.

RIEN NE REMPLACE L'EAU !

Pour plus d'informations :

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf

<https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/communiqués-de-presse/article/lancement-du-4eme-programme-national-nutrition-sante-2019-2023>

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/alimentation-de-l-enfant-et-de-l-adolescent-de-3-18-ans/aliments-consommer-quotidien>

https://www.revmed.ch/view/522560/4254212/RMS_idPAS_D_ISBN_pu2011-03s_sa23_art23.pdf