

Quels sont les aliments les plus riches en fibres ?

Publié le 17/08/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Pour avoir un bon transit intestinal, il est important de manger des fibres. Mais notre alimentation moderne n'apporte pas assez de fruits, de légumes et de légumineuses qui en sont les principales sources. Comment inverser la tendance et augmenter vos apports quotidiens en fibres qui permettront d'améliorer votre digestion et votre transit ? Découvrez les aliments riches en fibres pour vous accompagner au quotidien.

Fibres : de quoi parle-t-on ?

Les fibres sont présentes dans de nombreux aliments et pourtant nous n'en consommons pas assez. Leurs **bienfaits sur le transit intestinal**, la prévention de maladies et la régulation de l'appétit sont les meilleurs arguments pour manger plus de fibres.

Indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, les fibres alimentaires ne contiennent **pas de calories** et ne sont pas absorbées. Leur action se situe au niveau du côlon. Elles favorisent le **transit intestinal**. En effet, les fibres permettent de « nourrir » les bactéries du côlon et participent ainsi à [la bonne santé de votre microbiote](#).

Naturellement présentes dans les aliments, les fibres se décomposent en deux catégories :

- Les **fibres solubles** (pectine, gomme, mucilage...) présentes principalement dans les fruits et légumes, les légumineuses, la pomme de terre.
- Les **fibres insolubles** (cellulose, lignine, hémicellulose...) présentes principalement dans les produits céréaliers complets.

Quelles différences entre les fibres solubles et les fibres insolubles ?

Les fibres solubles et les fibres insolubles sont très utiles et complémentaires. Les fibres solubles, en se dégradant, produisent comme un gel qui va **faciliter l'élimination des déchets dans l'intestin, réguler le transit et freiner l'absorption des sucres et des graisses** pour un meilleur contrôle de la glycémie et du [cholestérol](#). Les fibres insolubles, comparables à des éponges, augmentent le volume des selles et stimulent les contractions de l'intestin. Attention cependant, car consommées en excès, elles peuvent être irritantes.

Quels sont les bénéfices d'une alimentation riche en fibres ?

Les fibres agissent à plusieurs niveaux et participent notamment :

- à la qualité du transit intestinal pour **limiter la constipation**,
- au **sentiment de satiété** pour mieux contrôler l'appétit et éviter la prise de poids,
- à la prévention de nombreuses maladies telles que les maladies cardiovasculaires ou le diabète de type 2.

Consomme-t-on assez de fibres quotidiennement ?

En moyenne, un adulte consomme entre 15 et 20 g de fibres par jour. Insuffisant car l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) recommande de consommer de 25 à 30 g de fibres alimentaires par jour.

Pour couvrir les besoins en fibres, il suffit de respecter quelques principes simples du Programme National Nutrition Santé comme :

- manger au moins **5 portions de fruits et légumes** par jour,
- consommer des **légumes secs** 1 ou 2 fois par semaine,
- ajouter des graines, fruits secs et oléagineux dans vos salades et préparations,
- préférer les **céréales complètes** plutôt que les produits céréaliers raffinés.

Quels sont les aliments les plus riches en fibres ?

Le Centre d'information sur la qualité des aliments (Ciqual) a établi la liste des aliments les plus riches en fibres :

- les pruneaux secs et les amandes (16 g de fibres/100 g),
- les abricots secs (14 g),
- le chocolat noir à 70 % (13 g),
- les artichauts cuits (9 g),
- les haricots rouges et blancs cuits, les pois chiches cuits, les cacahuètes, les groseilles, les salsifis (8 g),
- les lentilles cuites, les dattes sèches, les noisettes, les cassis, le pain complet (7 g),
- les framboises, les raisins secs, les fèves cuites, les châtaignes, le persil, les petits pois cuits, les mûres, les noix (6 g),
- le topinambour, le céleri rave cru, les flageolets (5 g),
- les pétales de maïs, les pois cassés cuits, les choux de Bruxelles, les biscottes complètes, les olives vertes, la semoule (4 g),
- l'igname cuite, le panais cuit, les épinards cuits, les haricots verts cuits, le pain de campagne (3 g),
- les choux verts et choux-fleurs cuits, les cornichons, les brocolis cuits, les poireaux cuits, les carottes crues, le cresson cru, les champignons de Paris crus, les endives crues, le maïs doux, les germes de soja, le navet cuit, les aubergines cuites, les cardons, le céleri branche cru, les poivrons rouges et verts crus, le potiron cuit (2 g).

Pensez à varier les aliments pour profiter des bienfaits des différentes natures de fibres. Si vous consommez peu de fibres jusqu'à présent, nous vous conseillons de **changer vos habitudes progressivement**. Une précaution importante pour permettre à votre organisme de s'adapter et ainsi éviter les désagréments. N'oubliez pas non plus de bien vous **hydrater** car les fibres ont besoin d'eau pour agir efficacement.

Y-a-t-il d'autres solutions pour éviter les troubles digestifs et intestinaux ?

Notre alimentation moderne, souvent pauvre en fibres, peut conduire à un ralentissement du transit intestinal. En plus de l'alimentation, vous pouvez aider au [bon fonctionnement du transit](#) grâce aux compléments alimentaires.

[BACTIVIT TRANSIT](#) a été pensé pour les personnes concernées par des troubles du transit. La formulation de notre complément alimentaire assure un ratio équilibré de **probiotiques** actifs et d'inuline de chicorée qui vont permettre d'augmenter la fréquence des selles.



Bactivit Transit
87% of 100
(225)

Association exclusive de 5 souches microbiotiques spécifiques. Formule contribuant à accroître la fréquence des selles.

Ajouter à mon panier

Ne laissez plus votre système digestif perturber votre quotidien. Il existe de nombreuses solutions naturelles avec lesquelles vous pouvez rapidement retrouver un vrai confort intestinal.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

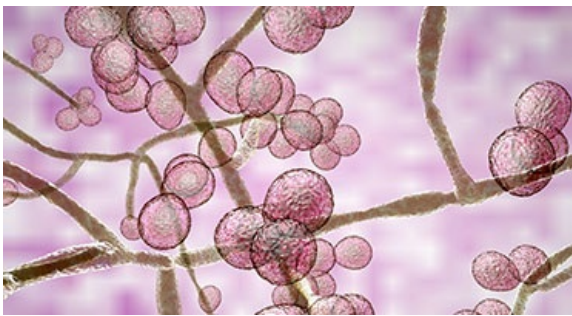
Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Digestion et transit ,

Mycose digestive : d'où vient-elle et comment la soulager ?

30/04/2021

2 minutes de lecture

La mycose digestive est causée par la présence excessive de champignons pathogènes dans le tube digestif. Ces champignons sont appelés "candida albicans".

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Digestion et transit ,

Digestion : comment fonctionne notre appareil digestif ?

14/11/2020

2 minutes de lecture

La digestion, un long processus qui commence dès la mastication. Comment définir les troubles digestifs et faciliter la digestion.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Digestion et transit ,

Comment améliorer son transit intestinal ?

06/12/2020

3 minutes de lecture

Diarrhée, constipation, ballonnement ? Retrouvez un transit régulier grâce à des solutions naturelles.

[Lire la suite](#)