



# Naturothèque

Accompagnement et ressources en naturopathie

## FIBRES ALIMENTAIRES

8 CONSIDÉRATIONS NATUROPATIQUES

17 | Juillet 2024

FB / IG

@naturotheque

www.naturotheque.ca





Naturothèque  
Accompagnement et ressources en naturopathie

---

## MOT DE L'AUTEUR

Découvrez des solutions naturopathiques accessibles et efficaces pour prendre soin de votre santé au quotidien.

Plongez dans un article inspirant et repartez avec des outils concrets pour vivre pleinement en équilibre, mieux connaître votre corps et prendre des décisions éclairées en faveur de votre bien-être.

EMMA LECKY, ND.A  
NATUROPATHE AGRÉÉE



## **SOURCES DE FIBRES**

### **FACILES À AJOUTER DANS SON QUOTIDIEN**

Voici une liste d'aliments riches en fibres avec des quantités approximatives pour 100 g :

#### **FIBRES SOLUBLES**

**Avoine** (6-7 g)

Utilisation : Flocons d'avoine, muesli.

**Légumes (carottes, betteraves)** 2-3 g

Utilisation : Salades, soupes.

**Fruits (pommes, agrumes)** 2-3 g

Utilisation : À manger frais, avec la pelure si possible!

**Légumineuses (pois chiches, lentilles)** 5-7 g

Utilisation : Salades, plats cuisinés.

**Psyllium** 70 g (en poudre, pour une cuillère)

Utilisation : Complément alimentaire, dans les smoothies ou yogourts

**Graines de chia (4-5 g par cuillère à soupe)**

Utilisation : Ajouter aux smoothies, yaourts, puddings ou salades.

**Avocat (2-3 g par demi-avocat)**

Utilisation : À intégrer dans les salades, tartinades, ou en accompagnement de plats.





## **SOURCES DE FIBRES**

**FACILES À AJOUTER DANS SON QUOTIDIEN**

### **FIBRES INSOLUBLES**

**Blé complet (pain, pâtes) 7-10 g**

**Riz brun 2-3 g**

Utilisation : Accompagnement, salades.

**Noix et graines (amandes, graines de lin) 7-15 g**

Utilisation : collations, ajoutés aux salades.

**Choux (brocoli, chou-fleur) 2-3 g**

Utilisation : Sautés, à la vapeur. crus, en salade

**Légumes à feuilles vertes (épinards, chou frisé) 2-4 g**

Utilisation : Salades, smoothies.

**Son de blé (12-15 g par tasse)**

Utilisation : Ajouté aux céréales, smoothies, ou pâtisseries maison.

**Haricots verts (2-3 g par tasse)**

Utilisation : En accompagnement, sautés ou cuits à la vapeur.

### **SUGGESTIONS EXPRESS**

Ajoutez des flocons d'avoine ou du psyllium à vos smoothies ou yaourts. Préparez des salades riches en légumes et légumineuses. Optez pour des plats à base de céréales complètes et de légumes cuits.



## **L'IMPORTANT DES FIBRES : ASTUCES POUR AUGMENTER LEUR APPORT**

Les fibres sont essentielles à une alimentation équilibrée, et elles jouent un rôle crucial dans la santé digestive, le contrôle du poids, et la prévention de nombreuses maladies chroniques. Voici un guide pour mieux comprendre les types de fibres, leurs bienfaits, et comment en consommer davantage au quotidien.

### **LES FIBRES ALIMENTAIRES, C'EST QUOI?**

Les fibres sont des glucides complexes que notre corps ne peut pas digérer. Elles traversent notre système digestif sans être absorbées, mais jouent un rôle essentiel dans la régulation du transit intestinal et la santé globale. Il existe deux types principaux de fibres : les fibres solubles et les fibres insolubles.

### **FIBRES SOLUBLES : LE RÉGULATEUR DU CHOLESTÉROL**

Les fibres solubles se dissolvent dans l'eau pour former une substance gélatineuse dans l'intestin. Elles ralentissent la digestion et aident à réduire les niveaux de cholestérol sanguin ainsi qu'à réguler la glycémie. Les aliments riches en fibres solubles incluent :

- Avoine et son d'avoine
- Haricots, lentilles et pois chiches
- Pommes et agrumes
- Graines de chia et graines de lin

Comment les intégrer : Ajoutez des flocons d'avoine à votre petit-déjeuner, remplacez le riz par des lentilles ou des pois chiches dans vos repas, ou ajoutez des graines de lin moulues dans vos smoothies ou vos salades.





## FIBRES INSOLUBLES : LE GARDIEN DE LA DIGESTION

Les fibres insolubles ne se dissolvent pas dans l'eau. Elles augmentent le volume des selles et aident à réguler le transit intestinal, ce qui prévient la constipation. Les aliments riches en fibres insolubles incluent :

- Céréales complètes (riz brun, pain complet)
- Légumes comme le brocoli et les carottes
- Noix et graines
- Son de blé et de maïs

Comment les intégrer : Optez pour des pains et des pâtes à grains entiers, ajoutez des légumes crus à vos repas, et consommez une poignée de noix comme collation.

## LES BIENFAITS DES FIBRES POUR LA SANTÉ

Les fibres ne servent pas qu'à réguler votre digestion. Elles ont plusieurs autres avantages pour la santé :

- Réduction du cholestérol : Les fibres solubles se lient aux acides biliaires et au cholestérol, aidant à les éliminer du corps.
- Contrôle du poids : Les aliments riches en fibres sont généralement plus volumineux, ce qui peut vous aider à vous sentir rassasié plus longtemps.
- Régulation de la glycémie : Les fibres ralentissent l'absorption des glucides, aidant à stabiliser les niveaux de sucre dans le sang, ce qui est bénéfique pour les personnes atteintes de diabète.
- Prévention des maladies : Un régime riche en fibres peut réduire le risque de maladies cardiaques, de diabète de type 2, et de certains cancers (notamment le cancer colorectal).





## COMBIEN DE FIBRES FAUT-IL CONSOMMER ?

Les recommandations générales pour l'apport en fibres sont d'environ 25 à 30 grammes par jour pour les adultes. Cependant, la plupart des gens n'atteignent pas ce chiffre. Une solution simple pour augmenter votre consommation est d'ajouter des aliments riches en fibres à chaque repas.

## CONSEILS PRATIQUES POUR INTÉGRER PLUS DE FIBRES DANS VOTRE ALIMENTATION:

- Commencez votre journée avec des fibres : Préparez un bol de flocons d'avoine avec des baies et des graines de chia pour un petit-déjeuner riche en fibres.
- Choisissez des fruits et légumes entiers : Mangez des pommes avec la peau, des carottes crues, ou encore des poires pour maximiser la quantité de fibres.
- Incorporez des légumineuses : Ajoutez des pois chiches ou des lentilles dans vos soupes, salades ou ragoûts pour une dose de fibres solubles et insolubles.
- Grains entiers : Choisissez du riz brun, du quinoa ou des pâtes complètes à la place de leurs versions raffinées.
- Snack intelligent : Optez pour des noix, des graines ou des fruits secs au lieu des collations transformées. Par exemple, une poignée d'amandes ou de graines de tournesol peut apporter des fibres supplémentaires à votre journée







3 tasses d'épinards = 2 g. de fibres



2 tasses de brocoli = 3g. de fibres



1 tasse de petits fruits = 5 g. de fibres



2 c. à table de graines de lin, moulues = 4 g. de fibres



2 c. à table de graines de chia = 7g. de fibres



1 poire avec la pelure = 6 g. de fibres



1 patate sucrée = 4 g. de fibres



1/2 t. de lentilles ou fèves noires = 8 g. de fibres



1 tasse de pois verts = 7 g. de fibres



1 tasse de boulghour = 8 g de fibres



1/2 tasse d'amandes = 2 g. de fibres



1/2 tasse d'avocat = 7 g. de fibres

## À PROPOS DE L'AUTEUR

En tant que naturopathe agréée, avec une formation en enseignement, j'affectionne particulièrement mon rôle d'éducateur à la santé. À travers ma pratique je me consacre à guider mes clients vers le bien-être optimal en passant par la modification des habitudes de vie et une supplémentation au besoin.

Je suis la fondatrice de la Naturothèque, une plateforme et un site Web offrant des ressources, d'accompagnement et de conseils en naturopathie. Je pratique d'un bureau privé sur la Rive-Nord de Montréal, au Canada, où je sers une clientèle diversifiée, y compris des adultes, des ados et des enfants, en m'engageant à pratiquer une naturopathie inclusive.



PHOTO: JESSICA BEAUTÉ MEDIA

**EMMA LECKY, ND.A  
NATUROPATHE AGRÉÉE**

362 CHEMIN DE LA GRANDE-CÔTE  
ROSEMÈRE, QC. J7A 1K2  
450-914-0675

CONSULTATION EN PERSONNE  
OU À DISTANCE

[WWW.NATUROTHEQUE.CA](http://WWW.NATUROTHEQUE.CA)