



Naturothèque

Accompagnement et ressources en naturopathie

MAGAZINE

01 | Janvier 2025

Dossier:

FIBRES ALIMENTAIRES

8 CONSIDÉRATIONS NATUROPATIQUES

Actualités:

Nouveautés et promotions du mois!

Recette du mois:

Salade de betterave

*Une habitude à la fois :
Petit changement,
gros impact!*

L'importance de bien mastiquer!

Découverte:

Mon produit coup de cœur des Fêtes!

Actualités

2025: Commencez l'année du bon pied!

Prix promo

Accompagnement en naturopathie

sur 3 rencontres

Reçus d'assurance disponibles

200\$

Nouvelles dispos!

CONSULTATIONS MAINTENANT
DISPONIBLES LE MERCREDI SOIR!

Pour commencer dès maintenant:

<https://calendly.com/naturotheque/premiere-consultation-direct>

Dossier

Fibres alimentaires: *8 considérations naturopathiques*



Tout savoir + ressources !

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**

L'IMPORTANCE DES FIBRES : ASTUCES POUR AUGMENTER LEUR APPORT

Les fibres sont essentielles à une alimentation équilibrée : elles jouent un rôle essentiel 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 et donc jouent un rôle 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. Quelques 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.

(des ressources supplémentaires sont disponibles à la fin du dossier)





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 petite 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, ou ceux qui souhaitent conserver un niveau d'énergie stable durant la journée!

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. (Ceci peut varier selon les besoins individuels et condition de chacun)**. Une solution simple pour augmenter votre consommation est d'ajouter des aliments riches en fibres à chaque repas (et aux collations!) (Des ressources sont fournies à la fin du dossier!)

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.

Pimpez vos collations: Optez pour des noix, des graines ou des fruits secs au lieu des collations transformées. Par exemple, une petite poignée d'amandes ou de graines de tournesol peut apporter des fibres supplémentaires à votre journée.



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.



Motivation

Une habitude à la fois : petit changement, gros impact!



L'importance de mastiquer!

Prendre le temps de bien mastiquer vos aliments peut sembler anodin, mais cette simple habitude peut transformer votre digestion et votre santé globale. En mastiquant lentement, vous facilitez le travail de votre estomac, réduisez les ballonnements, et améliorez l'absorption des nutriments essentiels. De plus, bien mastiquer envoie des signaux à votre cerveau, vous aidant à mieux réguler votre appétit et à éviter les excès alimentaires. Cette pratique favorise également une meilleure connexion avec vos repas, vous permettant de savourer pleinement chaque bouchée tout en adoptant un rythme plus apaisé.

Une petite habitude qui, avec le temps, fait toute la différence !

Rappelez-vous, les petits gestes posés avec constance mènent aux plus grands changements.

Recette

Salade de betteraves et laitues amères, *vinaigrette au jus de pomme*



Une salade pour le foie!

Après les Fêtes, rien de tel qu'une recette légère pour soutenir votre foie et retrouver un équilibre.

Cette salade associe la douceur terreuse de la betterave à l'amertume des laitues amères comme la mâche ou la roquette, deux alliées reconnues pour leurs propriétés dépuratives.

Riche en antioxydants, en fibres et en nutriments essentiels, cette recette aide à stimuler la digestion et à favoriser l'élimination des toxines tout en apportant une touche de fraîcheur à votre assiette. De plus grâce à ses ingrédients soigneusement sélectionnés, la vinaigrette ajoute aux propriétés digestives en aidant à stimuler la production de bile, essentielle au bon fonctionnement du foie, tout en favorisant l'équilibre de la flore intestinale.

Salade de betteraves et laitues amères



3-4 PORTIONS



20 MIN.

LOW CARB, SANS
GLUTEN, SANS
PRODUITS LAITIERS



INGRÉDIENTS

Salade

- 2 endives blanches ou rouges, effeuillées et coupées en tronçons
- 2-3 grandes feuilles de kale la tige enlevée hachées finement
- 1 pomme rouge, épépinée et coupée en fins quartiers
- 5 petites betteraves jaunes (ou rouges) cuites et refroidies coupées en bâtonnets
- 1 tasse de roquette ou de mâche

Vinaigrette

- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 45 ml (3 c. à soupe) jus de pommes du verger
- 1 petite gousse d'ail, hachée finement ou pressée
- Huile d'olive extra vierge

PRÉPARATION:

Mélanger les ingrédients pour la vinaigrette, verser sur le mélange de mâche (ou roquette) pommes, kale et endives. Saler et poivrer. Mélanger et réserver au frais pendant la cuisson de votre saumon. Ajouter les betteraves avant de servir.

Découverte

2025 : Moins d'alcool, autant de fun!

Coup de cœur



Mon coup de coeur des Fêtes: le luminara rouge

Pour les fêtes, le Luminara Rouge s'impose comme mon favori parmi **les vins sans alcool**.

Ce vin séduit par ses notes profondes de cerise noire et de fruits rouges mûrs, enrichies par une structure élégante et des tanins équilibrés qui rappellent la richesse des vins de Napa. Son goût raffiné et sa texture en bouche rivalisent avec les meilleurs crus, ce qui lui permet de surprendre même les palais les plus avertis!

Avec seulement 3,25 g de sucre par verre (100 ml), il allie plaisir et légèreté, idéal pour ceux qui souhaitent savourer un bon vin sans alcool et sans compromis.

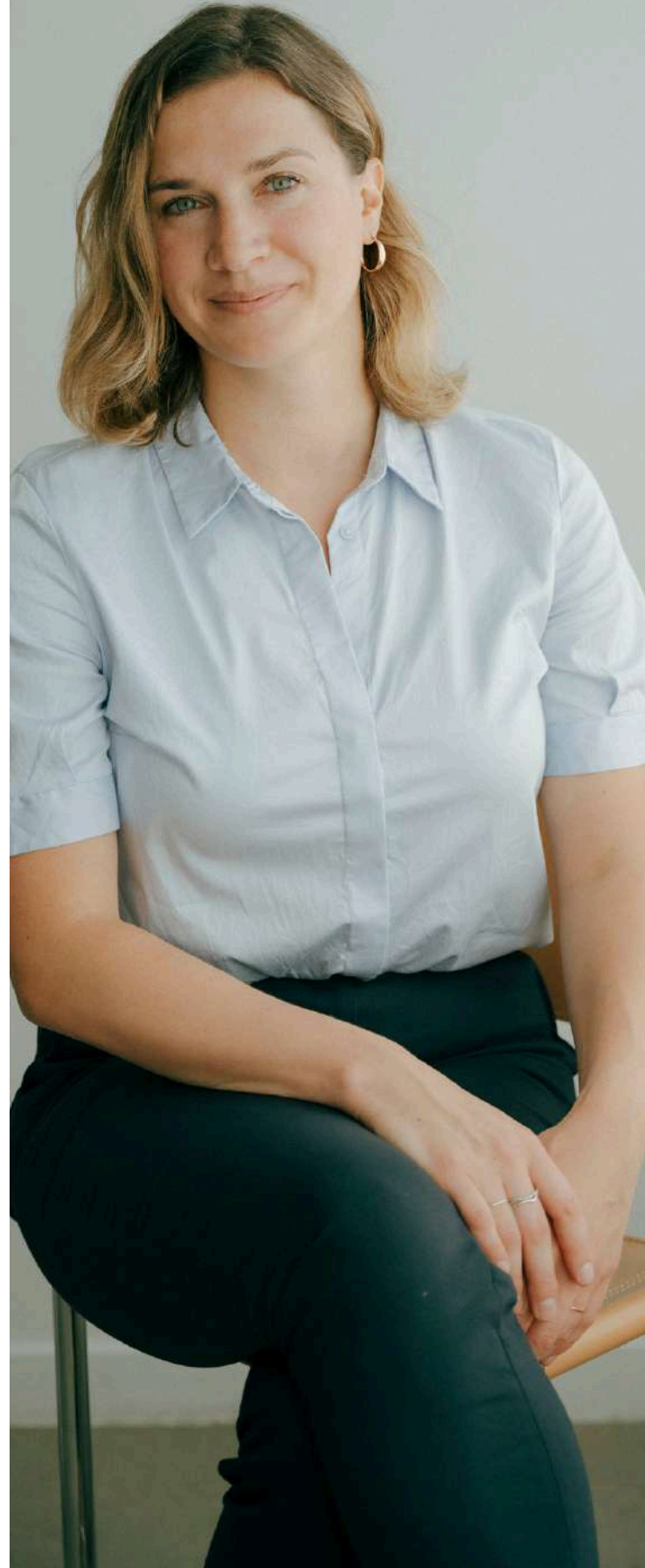
Disponible sur la boutique en ligne :
<https://nатурotheque.ca/produit/luminara-rouge>

À propos de l'auteure...

En tant que naturopathe agréée ayant également fait carrière comme enseignante, j'affectionne particulièrement mon rôle d'éducateur à la santé. Cela m'a amenée à fonder la Naturothèque, accompagnement et ressources en naturopathie.

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, des recommandations sur mesure et une supplémentation au besoin, peu importe leur point de départ. Je sers une clientèle diversifiée, y compris des ados et des enfants, en m'engageant à pratiquer une naturopathie inclusive, de mon bureau privé sur la Rive-Nord de Montréal ou par vidéoconférence.

La motivation vous emballe,
l'habitude vous entraîne et la
Naturothèque vous épaulé.





© NATUROTHEQUE, 2025 - TOUS DROITS RÉSERVÉS