

### On distingue :

Fibres  
solubles

Les fibres sont des "sucres" non digérés par les intestins mais consommés par les bactéries du côlon.

Fibres  
insolubles

Il existe 2 types de fibres, insolubles et solubles, que l'on trouve dans les aliments complets, les légumineuses, les graines oléagineuses et les légumes et fruits.

### Les conseils #MDMD

Les céréales complètes ou semi-complètes et les légumineuses sont à privilégier (selon tolérance).

Quelques exemples d'aliments riches en :

- **fibres solubles** : maïs, pâtes, pain complet, son d'avoine... pommes, carottes, mangues... graines oléagineuses (amandes, noix...).
- **fibres insolubles** : haricots rouges, blancs, lentilles, pois chiches... haricots verts, chou-fleur...

Et enfin, buvez de l'eau pour un effet optimisé !

### À quoi servent-elles ?



à réguler le **transit intestinal**  
à **limiter l'absorption du cholestérol**, des acides gras et des glucides (régulent le taux de sucre dans le sang)  
à nourrir les **bactéries intestinales** (participent aux **défenses immunitaires**)



à **rassasier** plus rapidement

### Où les trouver ?

Fibres  
solubles

Fibres  
insolubles



Céréales  
Légumineuses

Fibres  
solubles

Fibres  
insolubles



Légumes  
et fruits

Fibres  
solubles

Fibres  
insolubles



Matières  
grasses

### QUELLE QUANTITÉ PAR JOUR ?

Il est recommandé de consommer **30 g de fibres par jour**, soit :



#### Petit déjeuner

2 tranches de pain complet & 1 portion de fruits



#### Déjeuner

1 portion de légumes & 1 portion de légumes secs



#### Collation

1 portion de fruits & 1 poignée de graines oléagineuses (amandes, noix...)



#### Dîner

1 portion de riz complet & 1 portion de légumes

### BON A SAVOIR : FIBRES ET TRANSIT



Les **fibres insolubles** augmentent le volume des selles et ainsi **accélèrent** le transit = à **privilégier si constipation**.

Les **fibres solubles** gonflent au contact de l'eau pour former un gel qui **ralentit** le transit = à **privilégier si diarrhée**.