

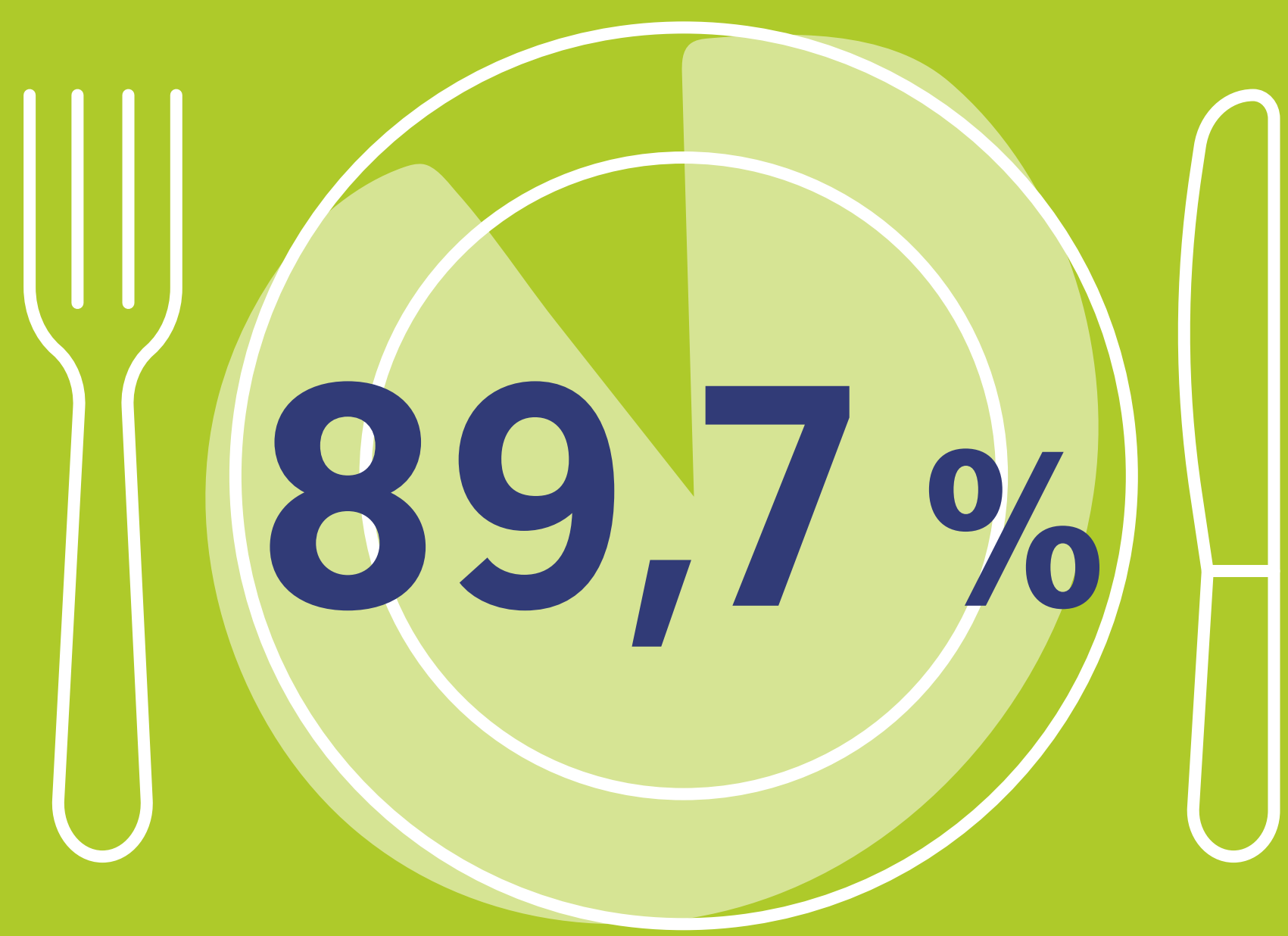
# FAIRE LE PLEIN DE FIBRES



sans bouleverser ses habitudes alimentaires, c'est possible !

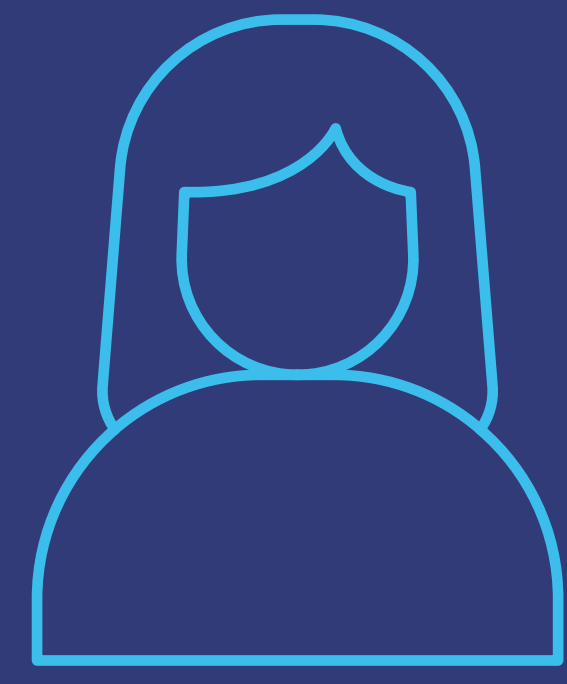
Sur la base de l'intervention de Mélissa Philis, diététicienne nutritionniste, au webinaire organisé par l'AFDN (Association Française des Diététiciens Nutritionnistes) et Nestlé NutriPro : Pourquoi est-il si difficile d'atteindre les recommandations en fibres ? - Mai 2025

## LES FRANÇAIS ET LEUR CONSOMMATION DE FIBRES



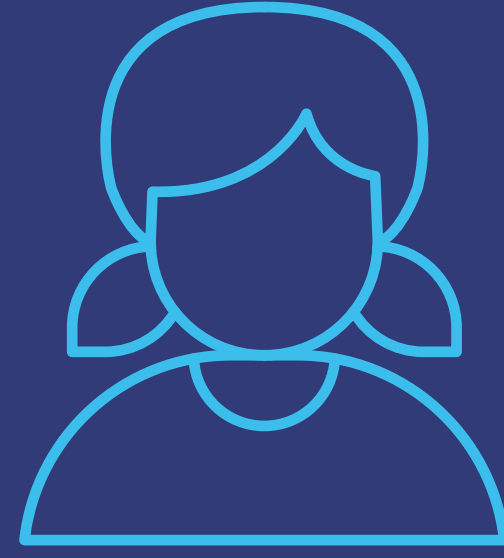
des adultes âgés de 18 à 54 ans n'atteignent pas les recommandations du PNNS fixées à 25 g de fibres minimum par jour.<sup>1</sup>

## LES RECOMMANDATIONS EN FIBRES<sup>2,3</sup>



### ADULTES

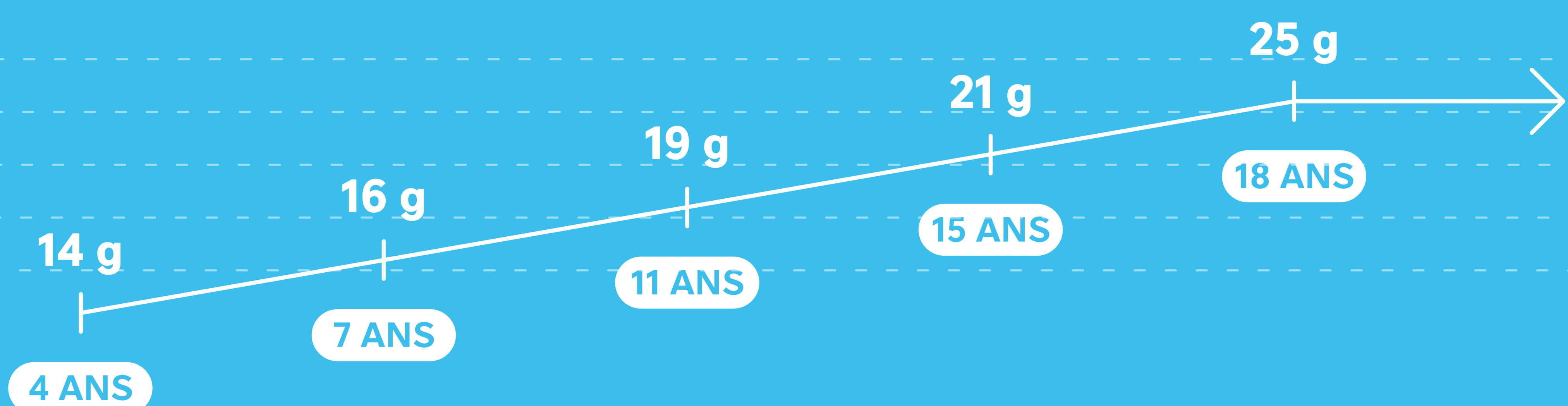
**25 GRAMMES**  
/ JOUR MINIMUM



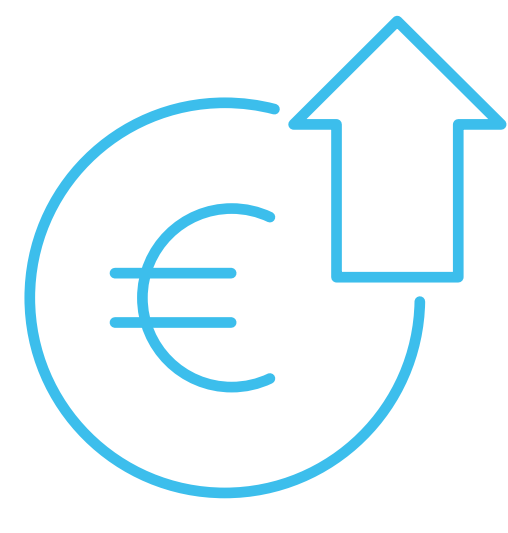
### ENFANTS ET ADOLESCENTS

DE **14 À 21 GRAMMES**  
/ JOUR MINIMUM

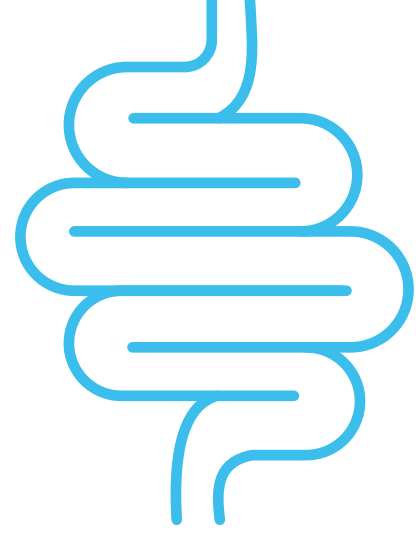
## APPORT MINIMUM QUOTIDIEN RECOMMANDÉ SELON LES ÂGES



## LES FREINS À LA CONSOMMATION DE FIBRES



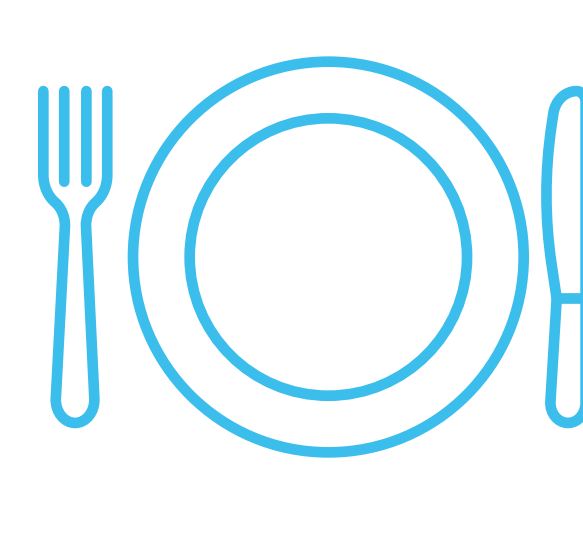
Coût élevé



Digestibilité parfois difficile



Manque de connaissances culinaires



Habitudes alimentaires bousculées

Une introduction progressive des fibres dans l'alimentation, permettra de profiter de leurs bienfaits tout en évitant les inconforts digestifs !

## COMMENT INTÉGRER PLUS DE FIBRES DANS SON ALIMENTATION AU QUOTIDIEN ?

### REPÈRES PAR CATÉGORIE D'ALIMENTS LES PLUS RICHES EN FIBRES<sup>4</sup>



#### LES LÉGUMINEUSES

1 portion de haricots blancs secs  
= 80 g cru  
= **13,4 g de fibres**



#### LES CÉRÉALES COMPLÈTES

1 portion de pâtes complètes crues  
= 80 g cru  
= **4,8 g de fibres**



#### LES GRAINES ET FRUITS OLÉAGINEUX

1 portion d'amandes avec peau  
= 15 g  
= **1,8 g de fibres**



#### LES FRUITS ET LES LÉGUMES

En moyenne :

1 portion de légumes = 150 g = **4 g de fibres**  
1 portion de fruits = 150 g = **3 g de fibres**



Certains légumes sortent du lot !  
C'est le cas de l'artichaut dont 1 portion apporte 15 g de fibres.

#### BON À SAVOIR

La congélation et la cuisson ne détruisent pas les fibres !

## UNE JOURNÉE TYPE POUR COUVRIR LES BESOINS EN FIBRES

Atteindre les 30 g de fibres par jour, c'est plus simple qu'il n'y paraît !  
Voici quelques conseils pour y parvenir :



### QUELQUES IDÉES POUR VARIER LES FÉCULENTS

1 portion de lentilles cuites (80 g crues)  
= **17 g de fibres**

1 portion de pâtes complètes cuites (80 g crues)  
= **7,9 g de fibres**

1 portion de riz complet cuit (80 g cru)  
= **5,5 g de fibres**



## ASTUCES POUR INTÉGRER LES CHANGEMENTS ALIMENTAIRES EN DOUCEUR



#### SE CONCENTRER SUR DES CHANGEMENTS ACCESSIBLES

Prendre du **pain complet** aux céréales à la boulangerie

Garder la **peau des légumes** lorsque c'est possible



#### CUISINER DES RECETTES FAMILIÈRES

Remplacer les pâtes habituelles par des **pâtes semi-complètes**

Utiliser des **légumineuses** comme base dans les plats



#### INTÉGRER LES CHANGEMENTS DANS UNE ROUTINE

Emporter quelques **fruits oléagineux** pour la collation

Remplacer le sucre raffiné par des **morceaux de fruits** dans les desserts

1. HCSP, Recommandations pour l'élaboration du 5<sup>ème</sup> programme national nutrition santé (PNNS), 2025  
2. ANSES, AVIS de l'ANSES relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 4 à 17 ans, 2019  
3. ANSES, Actualisation des repères du PNNS : élaboration des références nutritionnelles - Rapports d'expertise collective, 2016  
4. CIOUAL, 2020