

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.¹

LES RECOMMANDATIONS EN FIBRES^{2,3}



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



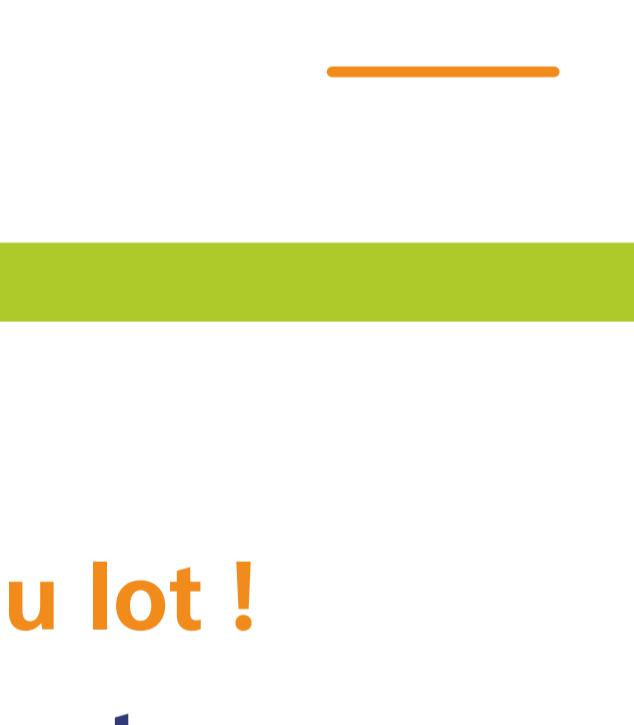
Coût élevé



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 FIBRES⁴



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**



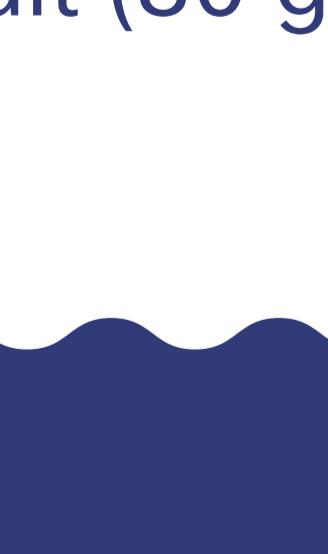
LES GRAINES ET FRUITS OLÉAGINEUX

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.



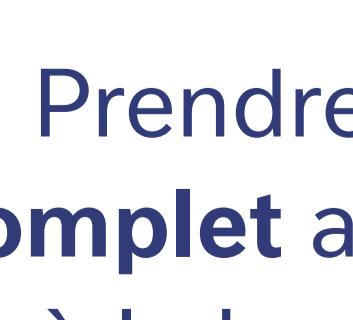
BON À SAVOIR
La congélation et la cuisson ne détruisent pas les fibres !

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 :

2 fruits



6 g

3 légumes



12 g

1 poignée d'oléagineux



2 g

4 tranches de pain complet



12 g

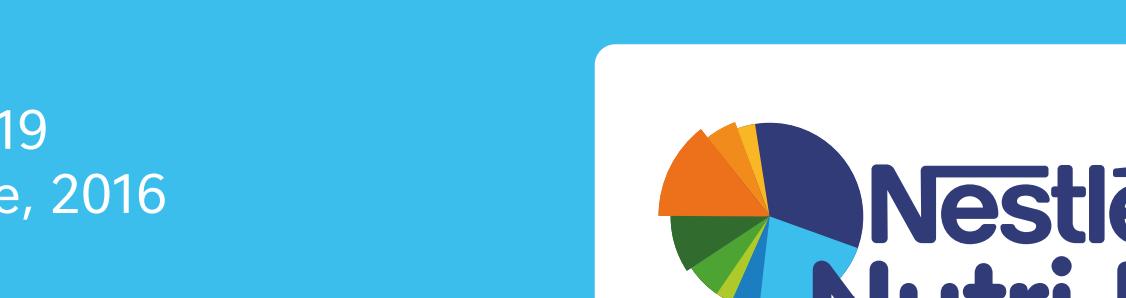
32 G DE FIBRES

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^{ème} 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. CIQUAL, 2020