

# Consommez-vous assez de fibres?



## Les fibres sont essentielles à la santé...

Bien que ce message santé ait été véhiculé de nombreuses fois par les médias et les diététistes, il reste que la consommation de fibres des québécois demeure insuffisante.

## Les fibres : encore loin du but

Selon les dernières enquêtes de consommation, les enfants et les adultes ne combleraient que la moitié de leurs besoins en fibres. Avec leurs besoins plus élevés, les hommes (adultes et adolescents) sont les plus loin du but.

## Consommation moyenne de fibres

	Consommation moyenne <sup>1,2,3,4</sup> (g)	Recommandations <sup>5</sup> (g)	Proportion des besoins comblés (approximation)
Enfants (4 – 8 ans)	12	25	48 %
Adolescents (9 à 16 ans)	16	31 à 38	47 %
Adolescentes (9 à 16 ans)	14	25 à 26	55 %
Femmes	15	25	60 %
Hommes	17	38	45 %

<sup>1, 2, 3, 4, 5</sup> Voir Références ci-dessous

## Bienfaits des fibres

Les bienfaits sont nombreux et varient selon le type de fibres :

### FIBRES INSOLUBLES

- Améliorent la régularité intestinale;
- Facilitent le contrôle du poids.

### FIBRES SOLUBLES

- Contribuent à réduire le risque de maladies cardiovasculaires;
- Améliorent le contrôle du diabète de type 2.

## Combien y a-t-il de fibres dans...

### FRUITS ET LÉGUMES

Pomme avec pelure, poire avec pelure, orange (1)	4 g
Pois verts et carottes (1/2 tasse / 125 ml)	4 g
Banane (1)	3 g
Bleuets ou framboises (1/2 tasse / 125 ml)	2 g
Chou-fleur, chou de Bruxelles, brocoli (1/2 tasse/125 ml)	2 g
Tomate	2 g
Fruits séchés (raisins, pruneaux, abricots...)	3 g
Laitue (1 tasse / 250 ml)	1 g

### LÉGUMINEUSES

Haricots blancs et rouges cuits (1 tasse / 250 ml)	12 g
Lentilles et pois chiches cuits (1 tasse / 250 ml)	8 g

### CÉRÉALES

Flocons de son (1 tasse / 250 ml)	8 g
Gruau cuit (1 tasse / 250 ml)	4 g
Blé filamenteux (1 biscuit)	3 g
Crème de blé (1 tasse / 250 ml)	2 g

### PRODUITS CÉRÉALIERS

Pain de blé entier (2 tranches)	4 g
Pain 9 grains sans gras et sans sucre ajouté St-Méthode (2 tranches)	7 g
Pain Campagnolo 9 grains entiers	
St-Méthode (2 tranches)	7 g

### Références

1. National Institute of Nutrition, Rapport ; 8 (4) (1993)
2. Vue d'ensemble des habitudes alimentaires des Canadiens, Enquête sur la santé des collectivités dans la population canadienne – Nutrition, Statistiques Canada (2004)
3. Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans, Institut de la statistique du Québec (2005)
4. Enquête sociale et de santé des enfants et des adolescents québécois - Volet nutrition, Institut de la statistique du Québec, gouvernement du Québec (2004)
5. Institute of Medicine and Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrates, Fiber, Fat, Fatty acids, Cholesterol, Protein, and amino acids. National Academy of Sciences, Washington D.C. (2002)



• DEPUIS 1947 •

# Consommez-vous assez de fibres?



## Évaluez votre consommation de fibres en 3 étapes :

1. Choisissez une réponse pour chaque question et inscrivez dans la colonne RÉPONSE le nombre de grammes indiqué en bleu dans la parenthèse.
2. Additionnez les chiffres de la colonne RÉPONSE pour obtenir votre consommation quotidienne de fibres.
3. Lisez les recommandations qui correspondent à votre consommation quotidienne totale de fibres.

QUESTION	RÉPONSE (grammes)
1. Combien de tranches de pain fait de grains entiers mangez-vous par jour ? a) 0 (0 g)      b) 1 (2 g)      c) 2 à 3 (5 g)      d) 4 et plus (8 g)	
2. Combien de tranches de pain tartinées au beurre d'arachide (ou d'autres noix) mangez-vous ? a) 1 à 2/semaine (0 g)      b) 1 à 2, aux deux jours (1 g)      c) 1 par jour (1 g)      d) 2 par jour (2 g)	
3. Mangez-vous des céréales... A. ... contenant de 4 à 10 g de fibres par portion (gruau, Shredded Wheat <sup>MC</sup> , Raisin Bran <sup>MC</sup> , Mini Wheat <sup>MC</sup> ...)? a) Jamais ou rarement (0 g)      b) 1 à 2 fois/semaine (1 g)      c) Un jour sur deux (3 g)      d) À tous les jours (6 g) B. ... contenant plus de 10 g de fibres par portion (All Bran <sup>MC</sup> , Bran Buds <sup>MC</sup> avec psyllium, Fibre 1 <sup>MC</sup> ...)? a) Jamais ou rarement (0 g)      b) 1 à 2 fois/semaine (2 g)      c) Un jour sur deux (6 g)      d) À tous les jours (11 g)	
4. Mangez-vous des céréales d'accompagnement riches en fibres (riz brun, bulghur...)? a) Jamais ou rarement (0 g)      b) 1 à 2 fois/semaine (2 g)      c) Un jour sur deux (4 g)      d) À tous les jours (7 g)	
5. Par semaine, combien de fois mangez-vous des légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges...)? a) Jamais ou rarement (0 g)      b) 1 fois/semaine (2 g)      c) 2 fois/semaine (3 g)      d) Plus de 2 fois/semaine (6 g)	
6. Combien de fruits consommez-vous par jour (pomme, poire, pêche, banane, orange, pamplemousse...)? a) 0 (0 g)      b) 1 (3 g)      c) 2 à 3 (8 g)      d) 4 ou plus (12 g)	
7. Mangez-vous des petits fruits frais ou surgelés (fraises, framboises, bleuets, mûres...)? a) Jamais ou rarement (0 g)      b) 1 à 2 fois/semaine (0,5 g)      c) Aux deux jours (1 g)      d) Tous les jours ou presque (2 g)	
8. Quelle quantité de fruits séchés mangez-vous (raisins secs, abricots séchés, dattes, figues séchées, canneberges séchées...)? a) Je n'en mange pas (0 g)      b) 1 poignée/semaine (0,5 g)      c) 1 poignée à l'occasion (1 g)      d) À tous les jours (2 g)	
9. Combien de portions (125 ml / 1/2 tasse) de légumes mangez-vous par jour (brocoli, asperges, chou-fleur, carottes...)? a) Aucune à 1 portion (0 g)      b) 2 portions (4 g)      c) 3 à 4 portions (7 g)      d) 5 portions ou plus (10 g)	
10. Combien de poignées (30 ml / 2 c. à soupe) de noix ou graines mangez-vous ? a) Aucune (0 g)      b) 1 à 2 poignées/sem. (0,5 g)      c) 1 poignée/jour (2 g)      d) 2 poignées/jour (4 g)	

### CONSOMMATION QUOTIDIENNE DE FIBRES

### RECOMMANDATIONS

### TOTAL (g)

Moins de 15 g par jour

Santé Canada recommande de consommer **au moins 25 g de fibres par jour**.  
Mangez 1-2 fruits de plus en collation, des crudités au dîner,  
et essayez un nouveau plat de légumineuses !

15 à 25 g par jour

Vous y êtes presque ! Une pomme de plus et une poignée de noix et vous complerez vos besoins.

Plus de 25 g par jour

Excellent !

## Les deux nouveaux coups de cœur de la boulangerie St-Méthode : nutritifs et savoureux !

Les deux nouveaux pains de la boulangerie St-Méthode sont parmi les plus riches en fibres offerts sur le marché.



### Le pain 9 grains sans gras et sans sucre ajoutés et le Campagnolo 9 grains entiers:

- Renferment 7 g de fibres par portion de 2 tranches provenant d'un judicieux mélange de grains entiers;
- Comblent plus de la moitié des besoins en oméga-3 végétaux fournis par les graines de lin ajoutées au mélange de grains;
- Fait à base d'huile d'olive, le Campagnolo 9 grains entiers renferme des bons gras monoinsaturés.



• DEPUIS 1947 •

Pour plus d'information : Appelez sans frais le 1 800 463-6317 ou consultez notre site web au : [www.boulangeriestmethode.com](http://www.boulangeriestmethode.com)