

Manger sainement

Chapitre 3

Les fibres et l'indice glycémique

Vous allez découvrir :

1. Les fibres
 - a. Quels sont les types de fibres?
 - b. Combien de fibres dois-je manger pour contrôler le diabète?
 - c. Comment puis-je manger plus de fibres?
 - d. Combien de fibres y a-t-il dans les aliments végétaux?
2. Indice glycémique
 - a. Qu'est-ce que l'indice glycémique?
 - b. Comment les aliments comportant un faible taux de glycémie peuvent-ils m'aider à contrôler mon diabète?
 - c. Quels autres facteurs influent sur l'indice glycémique des aliments?

1. Les fibres

La fibre est la partie de la plante que votre organisme ne peut pas digérer ou décomposer. On la désigne souvent sous le nom de « fibre cellulosique ». Les fibres ne se retrouvent que dans les aliments à base de plantes.

La consommation de fibres aide à prendre soin de votre santé. Mangez beaucoup de fibres pour :

- Diminuer votre taux de glycémie
- Diminuer votre cholestérol LDL (mauvais)
- Diminuer votre glycémie

Les fibres aident aussi à vous sentir rassasié plus longtemps après un repas. Le fait de se sentir rassasié plus longtemps peut vous aider à manger la quantité de nourriture dont votre corps a besoin (et pas en trop grande quantité).

- En passant dans les intestins, les fibres s'accrochent aux graisses et au sucre. Ce processus retarde l'absorption dans votre organisme. Les déchets sont ensuite évacués de votre organisme lorsque vous allez à la selle. Le fait d'aller à la selle régulièrement contribue aussi à la bonne santé de votre tube digestif.

Quels sont les types de fibres?

Les aliments contiennent deux types de fibres : les fibres solubles et les fibres insolubles. La consommation d'aliments végétaux vous offrira ces deux types de fibres.

Qu'est-ce que les fibres solubles?

Les aliments contenant des fibres solubles absorbent l'eau, qui fait gonfler et épaissir les fibres pour former un gel collant.

Les fibres solubles peuvent aider à :

- Contrôler votre glycémie
- Diminuer votre cholestérol sanguin

Voici des exemples d'aliments à teneur élevée en fibres solubles :

- Orge
- Okra
- Aubergine
- Graine de lin moulue
- Légumineuses (haricots, pois chiches et lentilles)
- Avoine
- Avocat
- Fruits riches en pectine (pommes, poires, baies et agrumes [oranges])
- Psyllium
- Courge
- Patate douce
- Navet

Qu'est-ce que les fibres insolubles?

Les aliments contenant des fibres insolubles n'absorbent pas l'eau.

Les fibres insolubles :

- Aident à prévenir la constipation (ne pas pouvoir aller à la selle);
- Contribuent à la bonne santé de votre système digestif;
- Préviennent certains types de cancers.

Les fibres insolubles sont contenues dans le son des grains entiers ainsi que dans la peau des fruits et légumes. En voici des exemples :

- Céréales de son
- Brocoli
- Riz brun
- Chou

- Céleri
- Son de maïs
- Haricots verts
- Pelure sur les haricots et autres légumineuses
- Légumes verts à feuilles
- Noix
- Raisins
- Pelure des légumes-racines
- Graines
- Son de blé
- Grains entiers (comme le blé et le seigle)

Combien de fibres dois-je manger pour contrôler mon diabète?

Essayez de manger entre 25 et 50 grammes de fibres chaque jour pour avoir un organisme en santé et contrôler votre taux de glycémie.

Si vous ne mangez pas entre 25 et 50 grammes de fibres chaque jour, vous devriez augmenter votre quantité de fibres à ce niveau.

- Augmentez graduellement la quantité de fibres que vous consommez. Vous diminuerez ainsi les ballonnements et les flatulences.
- Si vous augmentez votre consommation de fibres, assurez-vous de boire assez d'eau. La consommation d'eau facilitera l'absorption des fibres et aidera aussi à prévenir les ballonnements et les flatulences.

Utilisez les tableaux et conseils ci-après pour vous aider à manger plus de fibres.

Voici un exemple de menu pour une journée complète n'indiquant que les aliments végétaux à consommer à chaque repas.

Déjeuner:

- Une tasse de gruau cuit
- Une demi-tasse de baies
- Une cuillère à soupe de graine de chia

Quantité totale de fibres : 7,5 grammes

Dîner:

- Deux tasses de mélange de salade verte avec une tasse de pois chiches
- Une tranche de pain complet
- Une demi-tasse de tomates cerises
- Une banane

Quantité totale de fibres : 13,5 grammes

Souper:

- Une tasse de quinoa cuit
- Une tasse et demie de légumes à la vapeur

Quantité totale de fibres : 9,7 fibres

La quantité totale de fibres pour la journée est de 30,7 grammes.

Rappelez-vous que vous devriez consommer entre 25 et 50 grammes de fibres chaque jour.

Comment puis-je manger plus de fibres?

Il existe de nombreuses façons d'incorporer plus de fibres dans votre alimentation. Voici des conseils sur la façon d'augmenter la quantité de fibres que vous mangez.

- Commencez votre journée par des céréales à haute teneur en fibres alimentaires. Mangez de l'avoine époincée ou des céréales All-Bran Buds^{MD} ou Fibre 1^{MD}.
- Ajoutez des aliments à haute teneur en fibres alimentaires dans vos céréales et votre yogourt. Ces aliments comprennent :
 - Fruits
 - Noix
 - Graines de lin moulues
 - Graines de chia
 - Psyllium ou son d'avoine
- Ajoutez des aliments à haute teneur en fibres alimentaires (comme ceux indiqués ci-haut) dans vos recettes.
- Planifiez vos repas et vos collations de façon à toujours inclure des fruits et légumes frais ou congelés.
- Essayez de remplir au moins la moitié de votre assiette avec des légumes. Plus votre assiette est colorée, plus elle contient de fibres et de nutriments.
- Ajoutez d'autres aliments à haute teneur en fibres alimentaires à vos repas. Par exemple, ajoutez des légumineuses comme des fèves, des pois secs, des pois chiches ou des lentilles. Essayez d'ajouter des haricots ou des pois chiches aux salades ou plats de riz. Ajoutez des lentilles ou des haricots noirs dans vos soupes. Préparez-vous une salade de fèves ou un plat d'accompagnement.

Combien de fibres y a-t-il dans les aliments végétaux?

Voici une liste d'aliments végétaux et la quantité de fibres qu'ils contiennent. Utilisez ce tableau pour aider à augmenter la quantité de fibres que vous mangez.

Rappelez-vous que vous devriez consommer entre 25 et 50 grammes de fibres chaque jour.

Aliment	Portion	Quantité totale de fibres (g)
Légumes		
Cœur d'artichaut, cuit	Moyen	4,7
Asperges, cuites	6 pointes	1,8
Haricots verts, cuits	125 mL (une demi-tasse)	5,6
Betteraves, sans la peau	125 mL (une demi-tasse)	1,8
Brocoli, cuit	125 mL (une demi-tasse)	2,0
Choux de Bruxelles, cuits	125 mL (une demi-tasse)	3,0
Carottes, cuites	125 mL (une demi-tasse)	2,2
Carotte, crue	Une moyenne	1,5
Feuilles de « chou vert », cuites	125 mL (une demi-tasse)	2,8
Maïs	125 mL (une demi-tasse)	1,6
Aubergine	125 mL (une demi-tasse)	1,3
Chou frisé, cuit	125 mL (une demi-tasse)	1,4
Okra, cuit	125 mL (une demi-tasse)	2,1
Pois verts, cuits	125 mL (une demi-tasse)	5,6
Poivron vert ou rouge	Moyen	1.1
Pomme de terre à chair blanche, avec pelure, au four	Une petite	3.8
Rapini, cuit	Une demi-tasse	1.8

Aliment	Portion	Quantité totale de fibres (g)
Légumes (suite)		
Épinard, cuit	Une demi-tasse	2,3
Épinard, cru	Une tasse	1,4
Patate douce, cuite, sans la pelure	125 mL (une demi-tasse)	1,7
Courge, cuite	125 mL (une demi-tasse)	1,3
Navet, cuit	125 mL (une demi-tasse)	1,6
Fruits		
Pomme avec pelure	Une moyenne	2,6
Abricots, crus, avec pelure	3	2,1
Abricots, secs	60 mL (un quart de tasse)	1,2
Avocat	La moitié du fruit	6,7
Banane	Une moyenne	2,1
Bleuets	125 mL (une demi-tasse)	2,0
Figues, séchées	2	1,6
Figues, fraîches	2	2,9
Mangue	La moitié du fruit	1,9
Nectarine, crue, avec peau	Une moyenne	2,3
Orange	Une moyenne	2,3
Pêche, crue, avec peau	Une moyenne	1,9
Poire, avec peau	Une moyenne	5,0
Ananas	125 mL (une demi-tasse)	1,1
Prunes, séchées	3	1,8
Prune, avec peau	Une moyenne	1,1

Manger sainement

Chapitre 3: Les fibres et l'indice glycémique

Aliment	Portion	Quantité totale de fibres (g)
Fruits (suite)		
Framboises	125 mL (une demi-tasse)	4,2
Fraises	125 mL (une demi-tasse)	3,0
Grains et céréales		
Céréales Bran Buds (avec psyllium)	30 g (one third cup)	11,4
Orge perlé, cuit	125 mL (une demi-tasse)	2,0
Pain, grains entiers	30 g (une tranche)	2,6
Riz brun, cuit	125 mL (une demi-tasse)	1,1
Pain, seigle	35 g (une tranche)	1,2
Céréales de son (pas des flocons)	30 g (une demi-tasse)	10,1
Craquelins de pain suédois	Trois craquelins	5,0
Biscottes Melba, grains entiers	Six biscottes	1,5
Son d'avoine, cuit	175 mL (trois quarts de tasse)	5,1
Gruau, cuit	175 mL (trois quarts de tasse)	3,5
Cheerios ^{MD}	30 g (une tasse)	2,6
Pâtes, cuites (blé entier)	125 mL (une demi-tasse)	2,1
Quinoa, cuit	125 mL (une demi-tasse)	2,0
Substituts de viande – Protéines végétales		
Amandes	24 g (un quart de tasse)	2,5
Haricots noirs, cuits	250 mL (une tasse)	5,2
Pois chiches, cuits	250 mL (une tasse)	4,0
Cajous	250 mL (une tasse)	1,1
Edamame (soja vert, cuit)	125 mL (une demi-tasse)	4,0

Manger sainement

Chapitre 3: Les fibres et l'indice glycémique

Aliment	Portion	Quantité totale de fibres (g)
Substituts de viande – Protéines végétales (suite)		
Graines de lin, moulues	15 mL (une cueillère à soupe)	2.0
Haricots, cuits	250 mL (une tasse)	12.0
Lentilles, cuites	250 mL (une tasse)	8.9
Haricots de Lima	250 mL (une tasse)	8.0
Soja, cuit	250 mL (une tasse)	11.4
Graines de tournesol, grillées à sec	60 mL (un quart de tasse)	3.0
Tofu, morceaux frits	175 mL (trois quarts de tasse)	3.9
Arachides	60 mL (un quart de tasse)	2.9

Source : « Fichier canadien sur les nutriments (FCÉN) – 2010 ».

<https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/switchlocale.do?lang=fr&url=t.search.recherche> [Consulté le 23 mars 2013]

2. L'indice glycémique et le diabète

Qu'est-ce que l'indice glycémique (IG)?

L'indice glycémique (IG) classe les aliments contenant des glucides sur une échelle de 0 à 100, qui sert à déterminer la rapidité à laquelle les glucides contenus dans ces aliments augmentent la glycémie. L'échelle compare les aliments contenant des glucides à un aliment standard (pain blanc ou glucose).

Les aliments ayant un IG élevé se digèrent et sont absorbés rapidement dans votre organisme, ce qui peut augmenter votre glycémie après les avoir consommés. Limitez votre consommation d'aliments comportant un IG élevé.

Les aliments ayant un faible IG se digèrent et sont absorbés plus lentement. Ces aliments prennent plus de temps à augmenter votre glycémie et entraînent une hausse plus progressive.

Bien souvent, les aliments contenant plus de fibres ont un faible IG. Mangez des aliments ayant un IG faible à moyen plutôt qu'un IG élevé.

L'indice glycémique ne classe pas les aliments en fonction de la teneur en nutriments. Cela veut dire que certains aliments peuvent avoir un faible IG, tout en n'étant pas riches en nutriments. Mangez des aliments ayant un faible IG et qui sont riches en nutriments.

Comment les aliments comportant un faible indice glycémique peuvent-ils m'aider à contrôler mon diabète?

La recherche révèle que la consommation d'aliments ayant un indice glycémique (IG) plus faible peut vous aider à :

- Mieux contrôler votre glycémie.
 - Vérifiez votre glycémie deux heures après avoir commencé à manger. Cette vérification peut vous aider à comprendre l'incidence de l'IG des aliments sur votre glycémie.
- Diminuer votre cholestérol LDL (mauvais) et vos triglycérides (type de matières grasses dans votre sang).
- Diminuer votre risque d'avoir une maladie du cœur.
- Vous sentir rassasié plus longtemps après avoir mangé.

Quels autres facteurs influent sur l'indice glycémique des aliments?

Quatre grands facteurs ont un impact sur l'indice glycémique (IG) des aliments :

1. Préparation des aliments. Plus les aliments sont transformés, plus leur IG est élevé.

Les aliments transformés ont un IG élevé, car beaucoup des nutriments et des fibres ont été éliminés ou décomposés, ce qui fait que les nutriments et les fibres se digèrent et s'absorbent rapidement dans votre organisme. Ces aliments comprennent :

- Nouilles instantanées
- Riz instantané
- Purée de pommes de terre instantanée
- Pain blanc
- Biscuits soda
- Pommes de terre frites
- Pommes de terre cuites au four

Ces aliments ont un IG élevé et une faible teneur en nutriments. Mangez des aliments complets et frais plutôt que des aliments transformés. Exemples :

- Choisissez de l'avoine époutée plutôt que du gruau instantané.
- Choisissez du riz à grains longs comme du riz basmati ou du riz brun, plutôt que du riz rond instantané ou du riz gluant.
- Choisissez des patates douces ou des ignames (yams) plutôt que des pommes de terre instantanées.
- Choisissez de manger des légumineuses (comme des haricots, des lentilles, des pois cassés et des pois chiches) plus souvent.
- Choisissez des fruits frais ou congelés plutôt que du jus de fruit. Le jus est la forme transformée du fruit qui fera augmenter rapidement votre glycémie.

2. Temps de cuisson. Plus la durée de cuisson des aliments est longue, plus leur IG est élevé. Trop faire cuire les aliments fait aussi augmenter l'IG.

- Par exemple, cuisez les pâtes al dente. Al dente est une expression désignant le juste degré de cuisson des pâtes alimentaires, alors qu'elles sont encore fermes sous la dent. Les pâtes alimentaires bien cuites ou trop cuites auront un indice glycémique plus élevé. Évitez de trop faire cuire les aliments.

3. Gras et protéines. L'ajout de gras et de protéines aide à diminuer l'IG. Par exemple, les pommes de terre Russet ont un IG élevé. L'ajout d'huile d'olive, de margarine non hydrogénée ou de yogourt grec nature à une pomme de terre au four peut réduire l'IG. Si vous consommez des aliments qui ont un IG élevé, ajoutez-y des matières grasses et des protéines.

4. Portions. La quantité d'aliments que vous mangez peut avoir un effet sur votre glycémie même si les aliments ont un faible IG. Par exemple, manger une grande quantité d'aliments ayant un faible IG comme des pâtes peut encore entraîner un taux glycémique élevé. Réduisez la taille de vos portions.

Résumé

- Essayez de consommer entre 25 et 50 grammes de fibres par jour.
- Les fibres ne sont contenues que dans les aliments végétaux comme les fruits et légumes, les grains entiers et les céréales complètes, les légumineuses, les noix et les graines.
- Les fibres aident à contrôler le diabète en abaissant le taux de glycémie, le cholestérol LDL (mauvais) et la pression artérielle.
- L'indice glycémique (IG) classe les aliments contenant des glucides sur une échelle de 0 à 100. Essayez de manger plus d'aliments ayant un faible IG.
- Si vous prévoyez manger un aliment ayant un IG élevé, ajoutez-y des gras ou des protéines.