

Q.

En quoi le fait de manger des fibres est-il bénéfique pour la santé?

A.

Consommez plus de fibres. Vous avez sûrement déjà entendu ceci. Mais pourquoi

faut-il manger plus de fibres? Les fibres sont bénéfiques pour la santé pour de nombreuses raisons. Et la plupart des adultes n'en mangent pas assez.

- **Les femmes doivent manger 25 grammes de fibres par jour.**¹
- **Les hommes doivent manger 38 grammes de fibres par jour.**

En effet, la plupart des adultes ne consomment qu'environ 15 grammes de fibres par jour. C'est problématique. Si vous ne mangez pas assez de fibres, vous risquez d'avoir un impact négatif sur votre santé cardiaque, votre digestion, votre taux de glycémie, votre poids et votre longévité. Voici quelques raisons de manger plus de fibres :

1. Conserver une bonne santé cardiovasculaire

La consommation d'aliments riches en fibres peut contribuer à réduire le taux de cholestérol et la pression artérielle, et aider à la gestion du poids. Ce sont des facteurs importants qui favorisent la prévention des maladies cardiaques, la première cause de décès aux États-Unis. Des études montrent que suivre un régime riche en fibres pourrait réduire de 40 % votre risque de maladie cardiaque.²

2. Améliorer la digestion

Un régime alimentaire riche en fibres favorise une meilleure santé intestinale. Les fibres aident à prévenir la constipation. Si vous



êtes constipé, la cause en est souvent le manque de fibres, le manque d'eau et le manque d'exercice.

3. Prévenir ou réguler le diabète

Environ 34 millions de personnes aux États-Unis sont atteintes de diabète de type 2. En outre, 88 millions de personnes sont atteintes du diabète précoce. Il est en grande partie évitable par un régime alimentaire, de l'exercice et des habitudes de vie saines. Cela englobe la consommation d'aliments riches en fibres.

Les recherches révèlent qu'une alimentation riche en fibres peut aider à contrôler la glycémie et à prévenir le diabète.³ Même si vous souffrez déjà de diabète, les fibres ralentissent la digestion et régulent la glycémie. Les collations sucrées, les boissons, les aliments transformés et même trop de viande rouge sont susceptibles d'augmenter votre risque de diabète.

Research shows eating a fiber-rich diet can help control blood sugar levels, and prevent diabetes.³ Even if you already have diabetes, fiber helps slow digestion and regulate blood sugar levels. Sugary snacks, drinks, processed foods, and even too much red meat can raise your risk for diabetes.

4. Améliorer votre longévité

Vous voulez profiter d'une vie plus longue et d'une meilleure

ASK THE *Wellness* DOCTOR

santé? Mangez davantage d'aliments riches en fibres. Selon l'American Heart Association, une alimentation riche en fibres peut réduire le risque de décès précoce dû à des maladies cardiaques et autres maladies chroniques. Une étude a révélé que la consommation de fibres réduisait le risque de diabète de 20 %. C'est l'une des premières causes de décès aux États-Unis.

Manger davantage d'aliments riches en fibres

Maintenant, les avantages pour la santé d'une alimentation plus riche en fibres sont mieux connus. Viser 25 à 38 grammes de fibres par jour. Parmi les aliments riches en fibres, on peut citer :

- Fruits (framboises, pommes, bananes, oranges, fraises)
- Légumes (carottes, betteraves, brocolis, choux-fleurs)
- Grains entiers (céréales, pain, avoine, pâtes à grains entiers)
- Légumineuses. Leur teneur en fibres est la plus élevée parmi tous les aliments (haricots, lentilles, pois)
- Noix et graines (farine de lin, graines de tournesol, graines de courge/citrouille, amandes, arachides, etc.)

Envie de vous sentir mieux, d'être en meilleure santé et de vivre plus longtemps? Mangez plus de fibres.