

Mangez-vous suffisamment de fibres ?

Voilà une question essentielle à se poser ! Les fibres sont une des clefs de santé, autant pour le confort digestif quotidien, l'équilibre du poids que pour prévenir des affections lourdes (cardiovasculaires, immunitaires, cancéreuses...).

Faites ce petit test rapide pour voir en un coup d'œil si vous êtes dans la zone de protection, ou si vous gagneriez à inviter dans votre assiette de nouveaux aliments ☺

NOTEZ les aliments consommés sur une journée-type, puis associez à chaque aliment son **Fibre-score** (cf tableau ci-dessous). Faites le total et voyez où vous en êtes !

Catégorie d'aliments	Aliment	Fibre-SCORE
Fruits	1 fruit moyen = 1 pomme, 1 banane, 1 orange	3
	1 smoothie banane	
	1 tasse de compote (25cl)	
Légumes	1 grosse poignée de laitue	2
	1 tasse de pommes de terre sans la peau	2
	1 tasse de pommes de terre avec la peau	4
	1 tasse de tout autre légume	4
Céréales	1 morceau de pain blanc ou équivalent * 1 tasse de céréales de petit déjeuner transformées	1
	1 tasse de riz blanc	1
	1 morceau de pain complet ou 1 tasse de pâtes complètes	2
	1 tasse de riz complet	3
	1 tasse de porridge flocons d'avoine	4
	1 tasse de céréales all-bran (très riches en fibres)	8
Légumes secs	1 tasse de lait de soja, ou ½ tasse de tofu	3
	½ tasse de lentilles, haricots, pois cassés, azukis,...	7

*Les céréales raffinées sont à limiter au maximum, pour leur faiblesse nutritionnelle, leur impact sur la glycémie et bien sûr leur quasi absence de fibres bénéfiques. Elles ont en outre un effet acidifiant sur l'organisme.

INTERPRETATION des RESULTATS :

TOTAL <20 : Votre **consommation actuelle est trop basse** pour vous apporter une protection suffisante, une régulation de l'appétit et du transit.

[20-39] : Votre **consommation est correcte**, et probablement mieux que pour beaucoup ! Vous gagnerez néanmoins à en intégrer encore un peu plus, pour une meilleure santé globale.

TOTAL >40 : Félicitations !! A ce niveau de fibres, vous vous offrez **une réelle protection contre des maladies** telles que le cancer, les problématiques cardiovasculaires, le diabète et les problèmes digestifs. Continuez comme cela !

Ce test rapide est issu du livre du Dr Neal Barnard (Program for reversing diabetes », et permet de se situer en un coup d'oeil.

Si vous préférez calculer précisément vos apports quotidiens, sachez que **l'objectif à atteindre est de minimum 25-30g de fibres/jour** (la consommation standard est plutôt autour des 10-15g et pour certains l'objectif santé sera d'atteindre les 40g)