

Fiche : Fibres & confort digestif

Objectif de cette fiche

- Favoriser un **confort digestif optimal**, réduire ballonnements, douleurs, gaz et troubles du transit, tout en **respectant la physiologie intestinale** et la sensibilité de chacun.
- Cette fiche s'adresse aux personnes ayant un **ventre sensible**, un transit irrégulier, des inconforts digestifs fréquents ou un intestin réactif.

Comprendre les fibres alimentaires

- Les fibres sont des glucides **non digestibles** par nos enzymes, mais elles jouent un rôle majeur dans la santé intestinale.
- On distingue deux grandes catégories :
 - **fibres solubles** (les plus digestes)
 - **fibres insolubles** (plus stimulantes, parfois irritantes)
- Le type de fibre, la **quantité**, la **cuisson** et le **moment de consommation** influencent fortement la tolérance digestive.

Fibres solubles - les alliées du ventre serein

Rôle principal

- Forment un **gel** dans l'intestin
- Ralentissent le transit si besoin
- Nourrissent le microbiote en douceur
- Améliorent la consistance des selles (constipation **et** diarrhée)

Avantages digestifs

- Peu irritantes
- Fermentation plus progressive
- Effet apaisant sur la muqueuse intestinale

Sources bien tolérées

- À privilégier au quotidien :
 - Flocons d'avoine cuits (porridge)
 - Riz, quinoa, sarrasin
 - Pommes, poires cuites
 - Banane bien mûre
 - Carottes, courgettes, patate douce cuites
 - Compotes maison
 - Graines de chia (petites quantités, bien hydratées)
 - Psyllium (usage spécifique, en dehors des repas, sur base des recommandations d'un professionnel)
- Ce sont les fibres **de base** pour les intestins sensibles.

Fibres insolubles - à moduler selon la tolérance

Rôle principal

- Augmentent le volume des selles
- Accélèrent le transit

Limites digestives

- Effet mécanique parfois irritant
- Peu adaptées en cas de douleurs, ballonnements, diarrhée ou intestin inflammé

Sources principales

- Son de blé
- Céréales complètes brutes
- Crudités
- Peaux de fruits et légumes
- Graines non moulues

À introduire **progressivement**, en petite quantité, et de préférence **cuites ou mixées**.

Cuisson & texture : un point clé

La **cuisson** améliore nettement la digestibilité des fibres :

- Cuit > cru
- Mixé > entier
- Compote > fruit cru
- Purée > légume fibreux entier

Pour un ventre sensible, la texture compte autant que l'aliment lui-même.

⚠ Attention aux excès de fibres

Un apport trop élevé ou mal réparti peut provoquer :

- Ballonnements
- Gaz
- Douleurs abdominales
- Transit accéléré

Objectif : **qualité + progressivité**, pas quantité.

Fibres ≠ FODMAPs

- Les **fibres** concernent la **structure** des aliments
- Les **FODMAPs** concernent la **fermentation et l'absorption** de certains glucides

Un aliment peut être :

- riche en fibres mais bien toléré
- pauvre en fibres mais très fermentescible

En cas de troubles persistants, une approche spécifique des FODMAPs peut être utile (voir fiche dédiée).

Conseils pratiques pour un ventre serein

- Introduire les fibres **progressivement**
- Privilégier les fibres **solubles et cuites**
- Bien mastiquer
- Adapter les portions
- Observer sa tolérance individuelle
- Éviter de multiplier trop d'aliments riches en fibres dans un même repas
-

À retenir

- Fibres solubles = base du confort digestif
- Fibres insolubles = à adapter
- Cuisson et texture = essentielles
- Tolérance individuelle > règles générales

Un intestin apaisé est un intestin écouté, nourri avec douceur et respecté dans son rythme.