



FICHE

CONSEIL

N°33

Alimentation « pauvre en fibres »

Cette fiche porte sur l'alimentation « pauvre en fibres », qui apporte 15 à 20 g de fibres par jour. Elle est différenciée de l'alimentation « pauvre en fibres stricte », qui apporte 10 à 14 g de fibres par jour (Nutr Clin Metab 2019 ; 33 : 235-53).



LES FIBRES ALIMENTAIRES, C'EST QUOI ?

Des glucides alimentaires d'origine végétale ou synthétique (additifs à effets fibres) non digérés par l'intestin grêle, mais attaqués dans le côlon.



OBJECTIFS DE L'ALIMENTATION « PAUVRE EN FIBRES »

- ◆ Réduire le volume ou le nombre de selles et de gaz
- ◆ Préserver le confort digestif tout en limitant la restriction
- ◆ Limiter le risque nutritionnel de l'alimentation « pauvre en fibres stricte »



INDICATIONS MÉDICALES

L'alimentation « pauvre en fibres » est indiquée dans les sténoses digestives peu ou pas symptomatiques, ainsi que dans les gastroparésies (dysfonctionnement des muscles de l'estomac, ce qui l'empêche de se vider correctement). Elle est utilisée dans les réalimentations postopératoires, cependant sans argument scientifique probant.

Il n'y a pas de recommandation à visée thérapeutique dans les MICI (maladie de Crohn, RCH).

L'alimentation « pauvre en fibres » :

- ◆ doit être personnalisée et réévaluée.
- ◆ doit être si possible de durée la plus courte possible afin de limiter les risques nutritionnels.

Cette alimentation se fait uniquement sur prescription médicale.

ALIMENTS AUTORISÉS

- ◆ **Féculets et céréales raffinés** et pain (sauf pains complet et aux céréales) sont autorisés sans restriction
- ◆ **Le lactose** est autorisé sous toutes ses formes (sauf chez les personnes intolérantes)

Tous les produits laitiers	Toutes les denrées animales	Les féculents et céréales raffinés	Le pain (hors pains spéciaux)	Les fruits à moins de 3g de fibres pour 100g
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Tous les laits ◆ Tous les fromages ◆ Tous les laitages (sauf laitages aux morceaux de fruits) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Les viandes ◆ Les charcuteries ◆ Les poissons ◆ Les crustacés ◆ Les œufs 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Les pommes de terre sans peau ◆ Le riz blanc ◆ Les pâtes raffinées ◆ La semoule ◆ Les farines blanches ◆ Le millet ◆ Le tapioca 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Pain blanc ◆ Pain de mie ◆ Pain viennois ◆ Biscottes 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Frais ◆ Surgelés ◆ Crus ◆ Confits ◆ Cuits ◆ En compote ◆ Au sirop ◆ Sous forme de confiture ou de marmelade
Les matières grasses avec modération	Les produits sucrés	Les boissons		Les légumes à moins de 3g de fibres pour 100g
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Le beurre ◆ L'huile ◆ Les sauces ◆ Les fritures ◆ La crème fraîche ◆ La mayonnaise 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Le miel ◆ Les bonbons ◆ Les caramel ◆ Le chocolat ◆ Les glaces sans fruits ◆ La meringue ◆ Les pâtisseries sans fruits 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Toutes les eaux * ◆ Le sirop <p><i>*Les personnes souffrant d'inflammation intestinale peuvent mal supporter les boissons gazeuses (eaux ou sodas) et préféreront, lors de l'élargissement de l'alimentation, les cafés et thés légers moins agressifs pour les muqueuses. Les jus de fruits sans pulpe sauf aux pruneaux</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Frais ◆ Surgelés ◆ Déshydratés ◆ En conserve ◆ Crus ◆ Cuits sans peau ◆ En purée ◆ Sous forme de potage ◆ Les bouillons si passés au chinois
Les fruits autorisés		Les légumes autorisés		
Nectarine, citron jaune, pastèque, pomelos, melon, pamplemousse, pêche, pomme, raisin, ananas, prune, mangue, coing, litchi, myrtille, kiwi, banane, ...		Concombre, sucrine, tomate, champignon de Paris, chou chinois, poivron jaune cru et cuit, radis rouge, salade verte, oignon cru et cuit, asperge, épinards crus et cuits, échalotte, carotte crue et cuite, chou rave, courgette cuite, poivron rouge cuit, courges (butternut, potimarron, ...), chou fleur cuit, navet cru et cuit, ...		

ALIMENTS A SUPPRIMER

Les fruits à plus de 3g de fibres pour 100g	Les légumes à plus de 3g de fibres pour 100g	Toutes les céréales complètes et leurs dérivés riches en fibres
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Frais ◆ Surgelés ◆ Crus ◆ Confits ◆ Secs ◆ En confiture et gelée (tous les fruits) ◆ Amylacés (marrons, châtaignes) et crème de marrons ◆ Oléagineux (noix, noisettes...) ◆ Pâte d'amandes ◆ Chocolat aux noisettes ou aux fruits secs ◆ Et toutes les préparations susceptibles d'en contenir 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Frais ◆ Surgelés ◆ Déshydratés ◆ En conserve ◆ Crus ◆ Secs (petits pois, maïs, lentilles, pois cassés, haricots blancs, flageolets, pois chiches) ◆ Légumes condiments (cornichons, câpres, ...) ◆ Et toutes les préparations susceptibles d'en contenir 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Boulgour, riz complet, ébly®, céréales gourmandes® ◆ Flocons d'avoine ◆ Muesli ◆ Et toutes les préparations susceptibles d'en contenir

Les fruits à supprimer	Les légumes à supprimer
Poire, kaki, fruits rouges (sauf myrtille), dourian, figue, citron vert, canneberge, kumquat, ...	Poivron rouge cru, avocat, céleri rave, chou frisé, poivron vert cuit, chou rouge cuit, pois mange-tout cuit, brocoli cuit, petit pois cuit, poireau cuit, chou de Bruxelles cuit, panais cuit, aubergine cuite, artichaut cuit, ...

Liste non-exhaustive des fruits et légumes à plus de 3 g de fibres pour 100 g.

L'ÉLARGISSEMENT DE L'ALIMENTATION « PAUVRE EN FIBRES »

Il doit être prescrit par un médecin et se faire progressivement en fonction de l'évolution de la pathologie.

- ◆ **Peler et épépiner** les fruits et légumes.
- ◆ Les consommer cuits **en purée ou en compote** dans un 1er temps.
- ◆ Réintroduire, en petites quantités, **1 nouvel aliment à la fois par jour** pour tester la tolérance.
- ◆ Si le nouvel aliment testé occasionne des **troubles digestifs**, le supprimer à nouveau et essayer de le réintroduire quelques semaines plus tard.
- ◆ En cas de nouvel échec, le **supprimer définitivement**.
- ◆ Puis progressivement introduire des **petits morceaux, puis des crudités**.
- ◆ Les **choux et les légumes secs** seront réintroduits **en dernière intention**.
- ◆ **Augmenter progressivement la quantité de yaourts** pour permettre de régénérer la flore digestive.



L'objectif est de retrouver une alimentation équilibrée et variée. Quelques intolérances personnelles peuvent toutefois perdurer.

EXEMPLE DE JOURNÉES ALIMENTAIRE « PAUVRE EN FIBRES »

Petit-déjeuner	Déjeuner et dîner
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Thé ou café léger ◆ Lait demi-écrémé ◆ Biscottes ou pain blanc ◆ Beurre ◆ 1 verre de jus de fruits sans pulpe 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Viande, poisson, ou œuf ◆ Pommes de terre, riz ou semoule ◆ Purée de légumes ◆ Fromage et/ou laitage ◆ Biscottes ou pain

Petit-déjeuner	Déjeuner et dîner
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Thé ou café léger ◆ Yaourt ou fromage blanc ◆ Compote ◆ Biscottes ou pain blanc ◆ Beurre 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Assortiment de crudités (à moins de 3g de fibres pour 100g) ◆ Viande, poisson, ou œuf ◆ Féculents raffinés ◆ Légumes vapeur ◆ Fromage et/ou laitage ◆ Biscottes ou pain

Petit-déjeuner	Déjeuner et dîner
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Thé ou café léger ◆ Œufs brouillés ◆ Biscottes ou pain blanc ◆ Beurre de cacahuètes ◆ Pomme granny smith 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Viande, poisson, ou œuf ◆ Féculents raffinés ◆ Légumes vapeur ◆ Fromage et/ou laitage ◆ Fruits de saison (à moins de 3 g de fibres pour 100 g) ◆ Biscottes ou pain

Pour améliorer la monotonie de cette alimentation, vous pouvez utiliser :

- ◆ Les herbes aromatiques à condition de les retirer après cuisson
- ◆ Les épices
- ◆ Le sel

Il faut surtout prendre le temps de bien mastiquer afin d'ensaliver correctement les aliments, de manger lentement et d'éviter les repas trop copieux.

LA POURSUITE DE CETTE ALIMENTATION, SON ÉLARGISSEMENT OU SON ARRÊT DOIVENT ÊTRE INDIQUÉS PAR LE MÉDECIN