



LE LIVRET DU FILM

Les fibres : plus n'est pas toujours mieux d'un coup

Comprendre ce que les fibres font dans votre ventre, et les augmenter sans l'inconfort des premiers jours.

DIGESTION & ALIMENTATION • L'INTELLIGENCE DE L'ASSIETTE • FILM DE 3 MIN

Ce que ce film vous fait comprendre

Manger plus de fibres est l'une des résolutions les plus fréquentes, et l'une des plus vite abandonnées. La raison tient rarement aux fibres elles-mêmes : elle tient au rythme. Un ventre qui recevait dix grammes par jour ne peut pas en accueillir trente du jour au lendemain sans protester, parce que les bactéries qui les digèrent ont besoin de temps pour s'adapter. Ce livret reprend ce que le film explique, pose le repère de quantité avec ses sources, et vous donne surtout un plan sur quatre semaines, une liste de courses et un journal du ventre pour avancer à votre rythme, sans renoncer.

- 01 Les fibres sont la partie des végétaux que votre digestion ne décompose pas ; c'est justement ce qui les rend utiles.
- 02 Il en existe deux formes : les solubles, qui forment un gel et ralentissent la digestion, et les insolubles, qui donnent du volume.
- 03 Le repère adulte se situe entre vingt-deux et trente-quatre grammes par jour selon le NIDDK ; l'OMS retient au moins vingt-cinq grammes.
- 04 Les gaz et les ballonnements des premiers jours viennent d'un changement trop brutal, pas des fibres elles-mêmes.
- 05 Les bactéries de l'intestin s'adaptent en une à deux semaines si l'on augmente par petits paliers.
- 06 Les fibres ont besoin d'eau pour jouer leur rôle : sans boisson suffisante, elles durcissent au lieu d'aider.
- 07 Même direction, autre rythme : ajouter une source à la fois, tenir une semaine, puis la suivante.

SOMMAIRE

- | | |
|---|---------------------------------|
| 01 La résolution du lundi, le ventre du mardi | — Lexique |
| 02 Ce que sont les fibres | — Le carnet des quatre semaines |
| 03 Le repère de quantité | — Questions fréquentes |
| 04 Pourquoi le « d'un coup » pose problème | — Sources |
| 05 Reprendre les fibres, sans se presser | |

01 CHAPITRE 1

La résolution du lundi, le ventre du mardi

Presque tout le monde a vécu cette semaine-là : la bonne décision le lundi, le ventre tendu le mardi, l'abandon le mercredi.

Le scénario est toujours le même. On décide de mieux manger, l'assiette change d'un coup : son d'avoine au petit-déjeuner, lentilles à midi, pain complet, graines, crudités. Le lendemain soir, le ventre est gonflé, inconfortable, parfois douloureux. Deux jours plus tard, on conclut que les fibres « ne sont pas pour nous », et l'on revient à l'assiette d'avant, avec le sentiment d'avoir échoué.

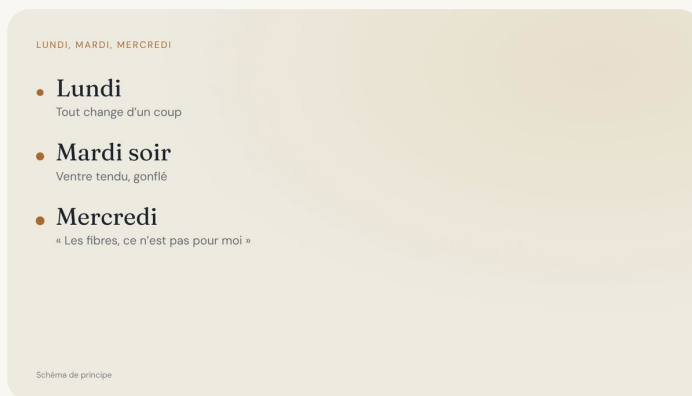


Image du film · chapitre 1

Ce sentiment repose sur une erreur de lecture. Ce qui a posé problème, ce n'est pas la nature de ce qui a été mangé, c'est la vitesse à laquelle le changement a été imposé à un système digestif qui n'y était pas préparé. Le film le montre en comparant deux courbes : une montée brutale qui dépasse le seuil d'inconfort dès le deuxième jour, et une montée douce, sur quelques semaines, qui reste sous ce seuil tout en atteignant le même objectif.

À RETENIR

Un inconfort après un changement d'alimentation renseigne sur le rythme du changement, pas sur la valeur des aliments. La bonne question n'est pas « faut-il arrêter ? » mais « comment avancer moins vite ? ».

02

CHAPITRE 2

Ce que sont les fibres

Les fibres sont la partie des végétaux que notre digestion ne décompose pas, et c'est précisément pour cela qu'elles nous rendent service.

Contrairement aux sucres, aux graisses ou aux protéines, les fibres traversent l'estomac et l'intestin sans être absorbées. Elles agissent en passant : elles donnent de la consistance, elles retiennent l'eau, elles nourrissent les bactéries du côlon. Le MedlinePlus, service d'information de la Bibliothèque nationale de médecine américaine, en distingue deux formes.

OÙ TROUVER LES SOLUBLES

- Avoine, orge
- Noix, graines
- Haricots, lentilles, pois
- Certains fruits et légumes

Schéma de principe

MedlinePlus – Fiber

Image du film · chapitre 2

Les fibres solubles attirent l'eau et forment un gel pendant la digestion, ce qui la ralentit et adoucit l'arrivée des sucres dans le sang. On les trouve dans l'avoine, l'orge, les noix, les graines, les haricots, les lentilles, les pois et certains fruits et légumes. Les fibres insolubles, elles, donnent du volume aux selles et facilitent leur passage ; elles abondent dans le son de blé, les légumes et les céréales complètes.

Les sources sont simples et se trouvent dans n'importe quel commerce : céréales complètes, légumes secs, fruits, légumes. Rien d'exotique n'est nécessaire. Ce qui change tout, c'est la quantité, et plus encore le rythme auquel on l'atteint.

DEUX FORMES, UN MÊME GESTE

Solubles pour ralentir et adoucir, insolubles pour donner du volume. Une assiette variée apporte les deux sans qu'on ait à les compter séparément.

03 CHAPITRE 3 Le repère de quantité

Deux institutions donnent le même ordre de grandeur, et il est probablement plus élevé que ce que vous mangez aujourd'hui.

Le NIDDK, l'institut américain des maladies digestives, situe le repère adulte entre vingt-deux et trente-quatre grammes de fibres par jour, selon l'âge et le sexe. L'Organisation mondiale de la santé retient, dans son aide-mémoire sur l'alimentation saine, au moins vingt-cinq grammes par jour dès l'âge de dix ans. Ces deux repères se recouvrent et disent la même chose : une assiette majoritairement végétale, avec des légumes secs et des céréales complètes, y arrive naturellement.

400 g

de fruits et légumes par jour, au moins, dès 10 ans.

Schéma de principe

OMS — alimentation saine

Image du film · chapitre 3

Pour se représenter ce que cela signifie, quelques ordres de grandeur suffisent. Une portion de lentilles cuites apporte environ huit grammes; une pomme avec sa peau, quatre; deux tranches de pain complet, autour de cinq; une poignée d'amandes, trois. Un petit-déjeuner d'avoine, un déjeuner avec des légumes secs et un fruit dans la journée, et l'on approche déjà du repère.

La plupart des adultes en Europe en consomment nettement moins. La direction est donc bonne quand on décide d'en manger davantage; c'est le trajet qui, le plus souvent, est trop court.

LE CHIFFRE À GARDER

22 à 34 g par jour (NIDDK), au moins 25 g dès 10 ans (OMS). Une portion de lentilles en apporte à elle seule environ 8 g.

04 CHAPITRE 4 Pourquoi le « d'un coup » pose problème

Les fibres que vous ne digérez pas, vos bactéries les digèrent pour vous, et elles ont besoin de temps pour s'organiser.

Dans le côlon vivent des milliards de bactéries qui se nourrissent des fibres que nous ne décomposons pas. Quand l'apport augmente brusquement, elles fermentent une quantité inhabituelle en produisant des gaz : c'est l'origine des ballonnements, de la pression et des crampes des premiers jours. Le NIDDK décrit précisément ce phénomène et recommande d'augmenter les fibres progressivement, en quelques semaines plutôt qu'en quelques jours.

Les bactéries ont besoin de temps.

À retenir

Image du film · chapitre 4

Cette progressivité laisse le temps à la population bactérienne de changer : les espèces qui digèrent le mieux les fibres se multiplient, la fermentation devient plus efficace et moins bruyante. Ce que le corps vit comme un inconfort au deuxième jour devient, trois semaines plus tard, une digestion plus régulière.

L'eau joue le second rôle. Les fibres, surtout solubles, retiennent l'eau pour former leur gel; sans boisson suffisante, elles durcissent le contenu de l'intestin au lieu de l'adoucir. Le NIDDK insiste sur ce point : augmenter les fibres sans augmenter les boissons peut aggraver une constipation au lieu de la soulager.

L'IMAGE DU FILM

Des fibres sans eau, c'est une éponge sèche : elle prend de la place sans rien absorber. Un grand verre d'eau à chaque repas fait partie du geste.

Reprendre les fibres, sans se presser

La direction était la bonne dès le lundi; il ne manquait que le rythme, et un peu d'eau.

Reprendre, c'est refaire le même chemin en le découpant. On ajoute une seule source la première semaine, par exemple de l'avoine au petit-déjeuner ou une portion de légumes secs à un repas. On la garde une semaine entière, le temps que le ventre s'y fasse, avant d'ajouter la suivante. En quatre semaines, on retrouve l'assiette du lundi, mais cette fois sans le mardi.

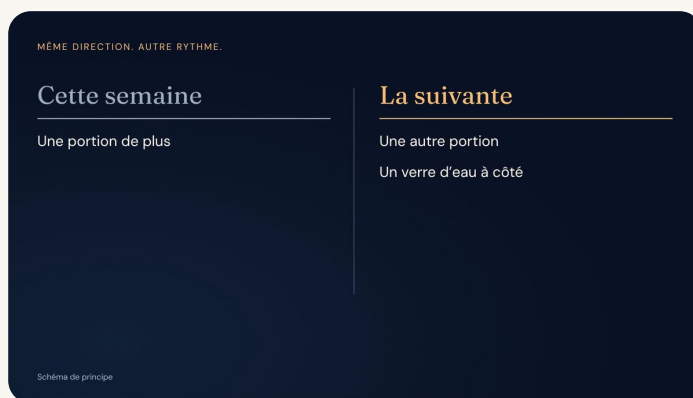


Image du film · chapitre 5

Deux questions suffisent pour tenir le cap :

qu'est-ce que j'ajoute cette semaine, et est-ce que je bois assez pour l'accompagner? Le journal du carnet qui suit sert à cela : noter l'ajout du jour, l'eau bue et le confort ressenti, pour voir la courbe monter doucement plutôt que de la subir.

Le résultat n'est pas seulement un chiffre de fibres atteint. C'est une digestion plus régulière, une satiété plus stable et une assiette plus variée, installées pour durer parce qu'elles ont été construites au rythme du corps.

MÊME DIRECTION, AUTRE RYTHME

Une source par semaine, un grand verre d'eau par repas, quatre semaines. Le plan complet est dans le carnet, page suivante.

Les mots du film

Fibres solubles

Fibres qui se dissolvent dans l'eau et forment un gel pendant la digestion, ce qui la ralentit. Avoine, orge, légumes secs, noix, graines, certains fruits.

Fermentation

Transformation des fibres par les bactéries du côlon, qui produit des acides gras utiles et des gaz. Plus l'apport est régulier, moins elle est bruyante.

Seuil d'inconfort

Quantité de fibres au-delà de laquelle, pour un ventre non habitué, la fermentation devient inconfortable. Il monte à mesure que le microbiote s'adapte.

Fibres insolubles

Fibres qui ne se dissolvent pas et donnent du volume aux selles, facilitant leur passage. Son de blé, légumes, céréales complètes.

Microbiote

L'ensemble des bactéries qui vivent dans l'intestin et digèrent ce que nous ne digérons pas. Sa composition change en une à deux semaines selon ce qu'on mange.

Céréales complètes

Grains dont on a gardé l'enveloppe et le germe, riches en fibres : pain complet, riz complet, avoine, orge, sarrasin.

À vous

Quatre semaines, une source de fibres ajoutée par semaine, un grand verre d'eau à chaque repas. Le plan donne l'ordre, la liste de courses remplit le placard, le journal vous montre la courbe monter doucement. Remplissez-le à la main, un soir sur deux suffit.

Le plan d'augmentation progressive

Chaque semaine ajoute une source et la garde. La colonne « mon choix » est à vous : notez l'aliment précis que vous adoptez.

SEMAINE	CE QU'ON AJOUTE	EXEMPLE	FIBRES APPORTÉES	MON CHOIX
1	Une céréale complète au petit-déjeuner	40 g d'avoine, ou 2 tranches de pain complet	≈ 4 à 5 g	
2	Un fruit entier par jour, avec sa peau	Une pomme, une poire, une poignée de baies	≈ 3 à 4 g	
3	Une portion de légumes secs à un repas	Lentilles, haricots, pois chiches (150 g cuits)	≈ 7 à 8 g	
4	Une portion de légumes de plus, ou des graines	Brocoli, carottes, une cuillère de graines de lin	≈ 3 à 5 g	

Repères indicatifs d'après MedlinePlus et le NIDDK ; l'objectif adulte se situe entre 22 et 34 g par jour. Si une semaine est inconfortable, on la prolonge d'une semaine avant d'ajouter la suivante.

La liste de courses des fibres

Rien d'exotique : cochez ce que vous avez déjà, entourez ce que vous ajoutez cette semaine.

☐ Avoine en flocons, orge perlé

☐ Pain complet ou au levain complet

☐ Riz complet, sarrasin, quinoa

☐ Lentilles vertes, corail ou blondes

☐ Haricots rouges, blancs, pois chiches (secs ou en conserve)

☐ Pommes, poires, oranges, baies

☐ Brocoli, chou, carottes, poireaux

☐ Amandes, noix, noisettes

☐ Graines de lin, de chia, de courge

☐ Une carafe ou une bouteille d'eau qui reste à table

Le journal du ventre, sept jours

Un soir sur deux suffit. Le confort se note de 1 (ventre tendu) à 5 (rien à signaler). Ce que l'on cherche, c'est une courbe qui monte sans que le confort baisse.

JOUR	FIBRES AJOUTÉES AUJOURD'HUI	VERRES D'EAU	CONFORT (1 À 5)	REMARQUE
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Photocopiez cette page ou reprenez-la chaque semaine du plan.

Deux questions pour tenir le cap

Les deux questions du film, à se poser chaque dimanche pendant les quatre semaines.

Qu'est-ce que j'ajoute cette semaine, et à quel repas ?

Est-ce que je bois assez pour l'accompagner ? Combien de verres à table, en moyenne ?

Qu'est-ce qui a été facile, qu'est-ce qui a demandé un effort ?

Ce que le film cite

Questions fréquentes

Faut-il compter les grammes de fibres ?

Non. Le repère chiffré sert à se représenter l'ordre de grandeur, pas à peser l'assiette. Une céréale complète, un fruit, une portion de légumes secs et des légumes dans la journée y conduisent sans calcul.

Les compléments de fibres en poudre font-ils la même chose ?

Ils apportent des fibres, souvent solubles, mais pas la variété des aliments entiers ni ce qui les accompagne. Le NIDDK les présente comme une aide possible, l'alimentation restant la première source.

Et si l'inconfort persiste au-delà de quelques semaines ?

C'est le signe que le rythme est encore trop rapide pour vous : revenez au palier précédent, tenez-le une semaine de plus, et vérifiez la quantité d'eau bue à table.

1. NIDDK — Eating, Diet, & Nutrition for Constipation

www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/constipation/eating-diet-nutrition

2. OMS — Alimentation saine (aide-mémoire)

www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

3. MedlinePlus — Fiber

medlineplus.gov/ency/article/002470.htm

Les repères de quantité viennent du NIDDK et de l'OMS ; la distinction entre fibres solubles et insolubles et les ordres de grandeur par aliment, de MedlinePlus.



Ce livret accompagne le film « Les fibres : plus n'est pas toujours mieux d'un coup », collection L'intelligence de l'assiette. Le film, ses chapitres, sa transcription et ses sources sont sur www.prana-sante.tv/episode/fibres-sans-precipitation.

Édition du 19 septembre 2026 · livret v1