



Lillian Lau MScAHN, RD
Conseillère aux services de nutrition
Sysco Canada



LES FAITS SUR LES FIBRES

INTRODUCTION AUX FIBRE

Un apport adéquat en fibres est important pour notre santé ainsi que pour notre bien-être ; toutefois, la plupart des Canadiens ne consomment que la moitié de l'apport quotidien recommandé¹. Les fibres sont un type de glucides qui ne peuvent pas être digérés² et sont décrits comme étant insolubles, solubles ou inulines.³ Chaque type de fibre offre des avantages uniques en fonction de sa structure. Par exemple, les fibres insolubles ne se dissolvent pas dans l'eau et favorisent la régularité du transit intestinal ; les fibres solubles se dissolvent dans l'eau pour former un gel qui peut aider à réduire le taux de cholestérol et à contrôler la glycémie et l'inuline favorise la croissance de bactéries saines dans votre intestin³.

PERTINENCE POUR LES SOINS DE LONGUE DURÉE

La constipation est une préoccupation commune chez les résidents en SLD, car leur apport alimentaire, leur consommation de liquides et leur activité physique diminuent. Les médicaments (c.-à-d. les narcotiques, les antidépresseurs et les diurétiques) contribuent également à la constipation chronique, ce qui entraîne une utilisation accrue de laxatifs, de suppositoires et de lavement⁵. Le manuel « Planification du menu en soins de longue durée (SLD) » et le « Guide alimentaire canadien » (2019) suggèrent que les menus en SLD devraient fournir 30 g par jour de fibres provenant des repas et des collations⁴. Cela correspond à l'apport quotidien en fibres recommandé pour les adultes

de 50 ans et plus et de 30 g et de 21 g respectivement pour les hommes et les femmes³. La bonne nouvelle est qu'une combinaison de liquides adéquats, d'activité physique et de fibres alimentaires peut aider à réguler les intestins et à diminuer la dépendance aux laxatifs. Il est important de travailler en collaboration avec d'autres professionnels de la santé et les résidents pour créer des interventions personnalisées à forte teneur en fibres qui appuient ces objectifs nutritionnels.



AMÉLIORER L'APPORT EN FIBRES

Les menus devraient comprendre Les préférences alimentaires et l'appétit des résidents sont d'autres facteurs qui influent sur l'apport en fibres. Les résidents devraient être évalués régulièrement par un diététiste professionnel afin de déterminer si des compléments supplémentaires d'aliments riches en fibres aux repas et aux collations sont nécessaires, en s'assurant que toute intervention est appropriée en fonction des antécédents médicaux et des préférences du résident. Les tartines aux fruits commerciaux à teneur élevée en fibres, le son

de blé, les graines de lin et d'autres produits peuvent être utiles pour ajouter facilement des fibres aux repas (c.-à-d. pain grillé, soupes, céréales, etc.). Les autres options à forte teneur en fibres comprennent les produits de boulangerie riches en fibres (c.-à-d. les muffins au son, les carrés de dattes)⁵ les pruneaux cuits à l'étuvée. Les services de soins dans les communautés peuvent également créer leurs propres recettes à haute teneur en fibres⁵ ou envisager l'utilisation de produits commerciaux à haute teneur en fibres⁵ qui peuvent être tartinés sur du pain grillé, mélangés à des céréales ou consommés seuls. Les boissons riches en fibres (c.-à-d. jus de pruneaux, boissons à base de fibres commerciales) sont également idéales, car elles fournissent des fibres et des liquides supplémentaires.

AUGMENTER LA CONSOMMATION DES LIQUIDES



L'apport en liquide est un facteur qui favorise la régularité du transit intestinal, car il aide à gonfler les fibres, ce qui leur permet de se déplacer en douceur dans le tube

digestif⁶. À mesure que la dans le tube digestif ⁶. À mesure que la consommation de fibres augmente, un apport adéquat en liquides est nécessaire pour prévenir les nausées et l'aggravation de la constipation⁶. Le manuel « Planification des menus dans les SLD » et le « Guide alimentaire canadien » (2019) indiquent que le menu standard dans les SLD doit fournir un minimum de 2000 ml par jour de liquides provenant des repas et des collations⁴. Malheureusement, la déshydratation demeure un problème courant chez les résidents des établissements de SLD. Ce phénomène est dû à plusieurs facteurs, notamment la diminution des signaux de soif, les difficultés liées à la consommation de repas et de liquides et les effets secondaires des médicaments⁷. Le personnel peut contribuer à améliorer l'apport en liquides en proposant des solutions de rechange (gélatine, soupe, fruits en conserve, suppléments de repas, etc.), en augmentant la quantité de liquides servis lorsque des médicaments sont administrés aux résidents⁵, en proposant des liquides tout au long de la journée et/ou en installant des postes d'eau⁵ et en tenant compte des préférences des résidents en matière de liquides (type, température) ⁵.

APPROVISIONNEMENT EN PRODUITS POUR AUGMENTER LA CONSOMMATION DE FIBRES

Sysco offre une variété de produits à haute teneur en fibres qui peuvent être intégrés aux soins dans votre communauté. Le tableau suivant met en évidence les éléments qui peuvent être disponibles sur le site de Sysco :

ARTICLE	SUPC	MARQUE	EMBALLAGE	TAILLE	CONTENU EN FIBRES
Pâte à muffin au son foncé	9994518	Quaker	1	15 lb	7 g de fibre par 100 g
Pâte à muffin au son et aux raisins dorés	2712644	Quaker	1	8 lb	7 g de fibre par 100 g
Barre de dessert carré aux dattes	1742873	Sysco Classic	2	2,85 kg	2 g de fibre par 40 g
Légumineuse Lentilles vertes	5328780	Sysco Classic	6	1,5 kg	4 g de fibre par 35 g
Légumineuse Lentilles rouges cassées	5330313	Sysco Classic	1/6	10 kg/1,5 kg	4 g de fibre par 35 g
Pois verts	7674534	Sysco Classic	6	2 kg	4 g de fibre par 125 ml
Mélange de riz blanc et riz sauvage	1157270	Sysco Classic	5	2,27 kg	2 g de fibre par 45 g
Orges perlés	5328378	Sysco Classic	6	1,5 kg	7 g de fibre par 45 g

LISTE DE RÉFÉRENCES:

1. Unlock Food. "Getting More Fibre." Getting More Fibre - Unlock Food, 15 Feb. 2019, <https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Fibre/Getting-more-fibre.aspx>.
2. Unlock Food. "Focus on Fibre." Focus on Fibre-Unlock Food, 31 Oct. 2018, <https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Fibre/Focus-on-Fibre.aspx>.
3. Alberta Health Services. "Fibre Facts - Alberta Health Services." Fibre Facts, Feb. 2020, <https://www.albertahealth-services.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-fibre-facts.pdf>.
4. Dietitians of Canada, OPDQ, & CNS/CMTF 2. (2020, July). Menu planning in long term care - dietitians of Canada. Retrieved October 19, 2021, from <https://www.dietitians.ca/DietitiansOfCanada/media/Documents/Resources/Menu-Planning-in-Long-Term-Care-with-Canada-s-Food-Guide-2020.pdf?ext=.pdf>
5. Whittington-Carter, L. (2018). Fingertip files for Dietitians: The RD'S quick reference guide for nutrition in long term care. Author.
6. Larson, Holly. "Easy Ways to Boost Fiber in Your Daily Diet." EatRight: Academy of Nutrition and Dietetics, Mar. 2021, <https://www.eatright.org/food/vitamins-and-supplements/types-of-vitamins-and-nutrients/easy-ways-to-boost-fiber-in-your-daily-diet>.
7. Mayerson, Dale, and Karen Thompson. "Hydration for the Elderly in Long-Term Care Residences." Hospital News, 7 Aug. 2018, <https://hospitalnews.com/hydration-for-the-elderly-in-long-term-care-residences/>.