Memorial Sloan Kettering Cancer Center

FORMATION DES PATIENTS ET DES SOIGNANTS

Régime pauvre en fibres

Ce document explique ce qu'est un régime pauvre en fibres, et énumère les aliments à consommer et à éviter lorsque l'on suit un tel régime alimentaire. Il propose également quelques exemples de recettes.

À propos des fibres

Les fibres sont la partie des fruits, légumes, haricots, légumineuses, noix et céréales que votre corps ne digère pas (ne décompose pas). Il existe 2 types de fibres :

- Les **fibres insolubles** , que l'on trouve principalement dans les produits à base de céréales complètes et de son. Les fibres insolubles ne se dissolvent pas dans l'eau et votre corps ne peut pas les décomposer. Elles rendent vos selles (caca) plus volumineuses (plus moulées).
- Les **fibres solubles**, que l'on trouve dans des aliments tels que l'avoine, les pois, les haricots, les pommes, les agrumes et l'orge. Les fibres solubles se dissolvent dans l'eau pour former un gel.

Parlez à votre médecin ou à votre diététicien pour en

savoir plus sur les différents types de fibres.

À propos du régime pauvre en fibres

Un régime pauvre en fibres doit être à la fois pauvre en fibres solubles et insolubles. Il implique de consommer moins de 2 grammes (gr) de fibres par portion ou moins de 3 gr de fibres par repas. Au total, vous devriez consommer moins de 10 grammes de fibres par jour. Pour apprendre à déterminer la quantité de fibres que contient une portion d'aliment, consultez la section « Comment trouver la quantité de fibres sur les étiquettes nutritionnelles ».

Avec un régime pauvre en fibres, la quantité d'aliments non digérés qui transitent dans votre tube digestif est limitée (estomac et intestins). Cela signifie que votre corps produit moins de selles. Les selles produites par votre corps passent plus lentement dans votre tube digestif.

Votre médecin peut vous recommander un régime pauvre en fibres pour plusieurs raisons. Les plus courantes sont les suivantes :

- si vous avez une Maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI). Les MICI comprennent la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse. Votre intestin est également appelé gros intestin ou côlon ;
- si vous suivez une radiothérapie au niveau du bassin et

de la partie inférieure de l'intestin ;

- si vous souffrez de diarrhées fréquentes (selles molles et liquides) ou si votre diarrhée ne s'améliore pas ;
- si vous devez subir une nouvelle colostomie ou iléostomie ;
- si vous avez subi récemment une chirurgie gastro-intestinale (GI) ;
- si vous souffrez d'une occlusion intestinale. On parle d'occlusion intestinale lorsque quelque chose empêche les aliments de passer normalement dans vos intestins. Elle peut être causée par une tumeur ou par du tissu cicatriciel résultant d'une intervention chirurgicale.

Pour en savoir plus, consultez la section « Conditions justifiant un régime pauvre en fibres » à la fin de ce document.

La durée d'un régime pauvre en fibres dépend de la raison pour laquelle vous le suivez. Certaines personnes ne le suivent que pendant une courte période, d'autres plus longtemps. Votre médecin vous dira à quoi vous attendre.

Continuez à suivre le régime pauvre en fibres jusqu'à ce que votre médecin ou votre diététicien vous dise que vous pouvez arrêter.

Comment trouver la quantité de fibres sur les étiquettes nutritionnelles

Tous les aliments et boissons préemballés comportent une étiquette nutritionnelle. Cette étiquette donne des informations sur la quantité des nutriments présents dans l'aliment ou la boisson. La quantité de fibres est indiquée à la ligne « Fibres alimentaires » (Figure 1).

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving
Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size **2/3 cup (60g)**

Amount per serving
Calories **110**

	% Daily Value*
Total Fat 3g	**4%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 65mg	**3%**
Total Carbohydrate 18g	**7%**
Dietary Fiber 2g	**7%**
Total Sugars 3g	
Includes 3g Added Sugars	**6%**
Protein 5g	**8%**
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 82mg	2%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Figure 1. Où trouver la quantité de fibres sur une étiquette nutritionnelle

Lorsque vous suivez un régime pauvre en fibres, choisissez

des aliments qui ne contiennent pas plus de 2 gr de fibres par portion. L'étiquette de gauche ne correspond pas à un aliment pauvre en fibres, car il contient 4 gr de fibres par portion. L'étiquette de droite correspond à un aliment pauvre en fibres, car il contient 2 gr de fibres par portion.

Lorsque vous suivez un régime pauvre en fibres, n'oubliez pas de vérifier la taille des portions indiquée en haut de l'étiquette nutritionnelle (Figure 2). Consommez uniquement cette quantité. Si vous mangez plus ou moins que la portion recommandée, la teneur totale en fibres de votre portion change.

Figure 2. Où trouver la taille d'une portion et le nombre de portions du produit sur une étiquette nutritionnelle

Aliments et boissons à consommer et à éviter lorsque l'on suit un régime pauvre en fibres

Pendant votre régime pauvre en fibres :

- Évitez les fruits et légumes crus. Remplacez-les par des fruits et légumes cuits ou en conserve.
- Évitez les produits à base de blé complet et de céréales complètes. Choisissez des céréales raffinées, car ce

processus élimine la plupart des fibres. Choisissez des produits à base de pain blanc qui ne contiennent ni céréales complètes, ni son ni de graines dans les additifs.

    - Certains aliments et boissons sont enrichis en fibres. C'est le cas notamment de certains aliments hautement raffinés (comme le pain blanc) et des aliments non végétaux, tels que le yaourt, la crème glacée et les barres énergétiques. Cela est fait pour donner l'impression que le produit est plus sain, mais les fibres ajoutées n'ont généralement pas les mêmes bienfaits pour la santé que les fibres naturellement présentes dans les aliments. Il est important de lire l'étiquette nutritionnelle de tous les aliments que vous consommez. Les fibres ajoutées font partie de votre apport quotidien total en fibres.

- Buvez au moins 8 à 10 verres (25 cl) de boissons non caféinées par jour. Cela aidera à prévenir la constipation.

Les tableaux suivants donnent des directives plus détaillées sur les aliments à consommer et à éviter. Si vous avez des questions sur des aliments non répertoriés dans ces tableaux ou si vous souhaitez prendre rendez-vous avec un diététicien, contactez le cabinet du diététicien nutritionniste ambulatoire au 212-639-7312. Vous pouvez joindre le personnel du lundi au vendredi, de 9h00 à 17h00.

Céréales

Céréales à consommer	Céréales à éviter
• Aliments contenant moins de 2 gr de fibres par portion • Farine blanche • Pain, bagels, petits pains et crackers à base de farine blanche ou raffinée • Gaufres, pain grillé et crêpes à base de farine blanche • Riz, nouilles et pâtes blanches • Céréales froides ou chaudes à base de farine blanche ou raffinée, telles que les cornflakes, le riz soufflé, les crèmes de blé ou de riz (Cream of Wheat® ou Cream of Rice®) et les semoules de maïs raffinées	• Pains, petits pains, crackers et pâtes à base de blé entier ou de céréales complètes • Riz brun et riz sauvage • Orge, avoine et autres céréales complètes, telles que le quinoa • Céréales à base de grains entiers ou de son, telles que le blé concassé et les flocons de son • Pains et céréales à base de graines, de noix, de fruits secs ou de noix de coco • Popcorn

Protéines

Protéines à consommer	Protéines à éviter

• Viandes tendres et bien cuites : bœuf, poisson, agneau, porc et volaille sans peau • Viandes maigres : dinde ou blanc de poulet • Œufs bien cuits • Tofu • Beurres de noix onctueux, tels que les beurres d'amande, d'arachide, de noix de cajou et de tournesol onctueux	• Viande, volaille et poisson frits • Charcuterie, par exemple la mortadelle ou le salami • Saucisses et bacon • Hot-dogs • Viandes grasses : côtes de bœuf, côtes de porc et côtelettes d'agneau • Sushis • Haricots secs, pois secs et lentilles • Houmous • Noix et graines • Beurres de noix croquants, tels que les beurres d'amandes et d'arachides croquants • Crevettes

Produits laitiers

Produits laitiers à consommer	Produits laitiers à éviter
Les aliments suivis d'un astérisque (*) contiennent du lactose. Si vous souffrez d'intolérance au lactose, la consommation de produits laitiers de vaches ou de chèvres peut aggraver votre diarrhée.	• Lait et aliments à base de lait (si vous êtes intolérant au lactose) • Yaourt aux fruits, granola ou noix

• Babeurre*
• Lait écrémé (1 % à 2 % de matière grasse*)
• Lait sans lactose, par exemple le lait Lactaid®
• Lait en poudre et lait concentré non sucré*
• Lait végétal enrichi, tel que les laits d'amande, de noix de cajou, de coco et de riz
  ◦ Ces laits ne sont pas de bonnes sources de protéines. Il vous faudra consommer un autre aliment protéiné.
• Laits de pois et de soja enrichis
  ◦ Chez certaines personnes, ce type de laits peut provoquer des gaz et des ballonnements.
• Yaourt* contenant des probiotiques vivants, sans fruits, granola ni noix
• Yaourt sans lactose
• Kéfir (beaucoup sont à 99 % sans lactose)
• Fromages*, tels que le cheddar, le gruyère et le parmesan	

◦ Les fromages à faible teneur en matières grasses, en bloc, à pâte dure et affinés ont généralement une teneur en lactose plus faible. • Crème glacée sans lactose • Fromage frais sans lactose • Isolat de protéine de lactosérum	

Légumes

Légumes à consommer	Légumes à éviter

• Légumes bien cuits (tendres à la fourchette) sans pépins ni peau, tels que les carottes et les pointes d'asperges ◦ N'oubliez pas d'éviter les légumes répertoriés dans la liste « Légumes à éviter ». • Pommes de terre pelées, notamment les pommes de terre blanches, rouges, douces et jaunes • Jus de légumes filtré	• Tous les légumes crus ou peu cuits • Laitue ou germes de soja • Légumes verts cuits ou épinards • Légumes riches en fibres (légumes contenant plus de 2 gr de fibres par portion), tels que les pois et le maïs • Avocat • Légumes cuits qui provoquent des gaz : betteraves, brocolis, choux de Bruxelles, chou, choucroute, chou-fleur, haricots blancs, champignons, gombo, oignons, panais, poivrons et pelures de pommes de terre

Fruits

Fruits à consommer	Fruits à éviter

• Jus de fruits (sauf le jus de pruneau) • Bananes mûres • Melons, tels que le melon brodé, le melon d'eau et la pastèque sans pépins • Compote de pommes • Fruits cuits sans peau ni pépins • Fruits tendres en conserve dans leur jus (sauf ananas) • Fruits surgelés contenant moins de 2 gr de fibres par portion	• Tous les fruits frais à l'exception de ceux répertoriés dans la liste « Fruits à consommer » • Tous les fruits secs, y compris les pruneaux et les raisins secs • Fruits en conserve dans un sirop épais • Jus de fruits avec pulpe • Fruits édulcorés au sorbitol ◦ Le sorbitol n'est pas une fibre, mais peut avoir un effet laxatif (vous faire aller à la selle). • Jus de prune • Ananas

Matières grasses et huiles

Matières grasses et huiles à consommer	Matières grasses et huiles à éviter

Si vous souffrez de diarrhée, ne consommez pas plus de 8 cuillères à café de graisses et d'huiles par jour. • Choisissez plus souvent des huiles (comme l'huile d'olive ou de colza) plutôt que des graisses solides (comme le beurre ou la margarine) • Huile de noix de coco • Huile d'avocat • Huiles de noix ou de graines de sésame	• Noix de coco râpée ou entière • Avocat en tranches, écrasé ou entier

Boissons

Boissons à consommer	Boissons à éviter

Buvez 8 à 10 verres (25 cl) de liquide chaque jour. Il est préférable de boire principalement de l'eau plate. Si vous souffrez de diarrhée, vous devrez peut-être boire davantage pour compenser la perte de liquides. • Café décaféiné • Thés sans caféine • Boissons réhydratantes, telles que le Pedialyte® non aromatisé • Eau aromatisée sans sucres artificiels ni alcools de sucre, tels que le xylitol ou le sorbitol	Ne buvez pas plus de 35 cl par jour de boissons contenant du sirop de maïs à haute teneur en fructose. • Boissons contenant de la caféine, telles que le café ordinaire, le thé ordinaire, les sodas et les boissons énergisantes ◦ La caféine peut aggraver la diarrhée. • Boissons édulcorées au sorbitol ou à d'autres substituts du sucre, tels que le sucralose • Boissons alcoolisées

Compléments alimentaires à avaler

Compléments alimentaires oraux à consommer	Compléments alimentaires oraux à éviter

Compléments contenant moins de 2 gr de fibres par portion, tels que :	Compléments contenant plus de 2 gr de fibres par portion, tels que :
• Ensure® Original • Ensure Plus® • Ensure Hyperprotéiné • Ensure Clair • BOOST Hyperprotéiné • BOOST Breeze® • BOOST Pouding • Carnation Breakfast Essentials® • Premier Protein® Clear™ • Premier Protein Original • Orgain® • Scandishake® • Scandishake sans lactose **Vérifiez toujours la quantité de fibres indiquée sur l'étiquette nutritionnelle.** La quantité de fibres peut varier selon les différentes saveurs, y compris d'une même marque de compléments alimentaires.	• BOOST® Original • BOOST Plus® • BOOST Glucose Control® • Glucerna® • Nepro® • Carnation Breakfast Essentials® Light Start®

Manipulation des aliments en toute sécurité

Lorsque vous préparez vos repas à la maison, il est

important de manipuler les aliments en toute sécurité. Vous réduirez ainsi les risques d'intoxication alimentaire.

- Lavez-vous les mains et nettoyez le plan de travail (y compris votre mixeur) fréquemment.
- Dans votre réfrigérateur, séparez les aliments crus (viandes, volailles et fruits de mer) des fruits et légumes frais et autres.
- Utilisez une planche à découper pour la viande, la volaille et les fruits de mer crus, et une autre pour les fruits et légumes frais.
- Utilisez un thermomètre alimentaire pour être sûr que la viande, la volaille, les fruits de mer et les œufs atteignent des températures de cuisson sécurisées.
- Réfrigérez ou congelez les restes dans les deux heures qui suivent leur cuisson ou leur achat.
- Évitez les aliments les plus susceptibles de provoquer des intoxications alimentaires, tels que :
  - Lait non pasteurisé, fromages et autres produits au lait cru, et miel
  - Fruits et légumes frais non lavés
  - Germes crus ou non cuits (germes de luzerne, germes de haricots, etc.)
  - Charcuterie froide ou crue, et hot-dogs

Pour en savoir plus, consultez la page *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Recettes pauvres en fibres

Cupcakes aux œufs pour petit déjeuner

Pour 6 portions

Ingrédients

☐ 1 petite pomme de terre rousse pelée ☐ 8 gros œufs ☐ ½ tasse de fromage frais à 2 % de matière grasse ou sans matière grasse ☐ 60 g de fromage cheddar râpé	☐ 1 petit poivron haché ☐ 2 cuillères à soupe de ketchup ☐ Spray de cuisson

Instructions

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Coupez la pomme de terre en dés et placez-la dans un plat couvert. Faites-la cuire au micro-ondes pendant 5 minutes, puis laissez-la reposer 5 minutes.
3. Dans un grand saladier, battez les œufs. Ajoutez le fromage frais, le cheddar râpé, le poivron haché, le ketchup et la pomme de terre coupée en dés.
4. Graissez un moule à muffins de 12 cavités ou tapissez-le

avec des moules à muffins ou du papier sulfurisé. Répartissez uniformément la préparation aux œufs dans les 12 cavités.

5. Faites cuire jusqu'à ce que le dessus des cupcakes soit doré (15 à 18 minutes environ).

Par portion : 191 calories, 11 g de glucides, 10 g de matières grasses totales, 2 g de fibres, 14 g de protéines

---

Omelette aux pommes de terre

Pour 2 portions

Ingrédients

☐ Spray de cuisson ☐ 1 pomme de terre moyenne (à chair jaune) pelée et tranchée finement ☐ 4 gros oeufs (1 œuf entier et 3 blancs d'œuf)	☐ ¼ de tasse de lait sans lactose ☐ Ail en poudre, paprika, origan séché, sel et poivre (facultatif) ☐ ¼ tasse de fromage de soja râpé

Remarque : vous pouvez remplacer l'œuf entier par ½ tasse d'Egg Beaters® ou de blancs d'œufs liquides.

Instructions

1. Faites chauffer une poêle antiadhésive de taille moyenne à feu moyen.
2. Enduisez légèrement la poêle de spray de cuisson.

Ajoutez les tranches de pommes de terre et couvrez la poêle. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient fondantes (environ 10 minutes), en remuant de temps en temps.

3. Pendant ce temps, battez l'œuf entier et les blancs d'œuf, le lait et les aromates de votre choix dans un grand saladier.
4. Versez la préparation aux œufs sur les pommes de terre et saupoudrez de fromage. Réduisez à feu doux, couvrez la poêle et laissez cuire jusqu'à ce que les œufs soient fermes (5 à 8 minutes environ).

Par portion : 170 calories, 23 g de glucides, 4 g de matières grasses totales, 2 g de fibres, 14 g de protéines

---

Gratin de pain perdu au four

Pour 8 portions

Ingrédients

- ☐ 2 cuillères à soupe d'huile de coco ou de beurre fondu
- ☐ 6 gros œufs battus
- ☐ 1½ tasse de lait entier
- ☐ 425 g (2 tasses) de ricotta au lait entier
- ☐ 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille
- ☐ ½ cuillère à café de sel
- ☐ 1 baguette (425 g), pain blanc, brioche ou challah tranché
- ☐ ¾ tasse (12 cuillères à soupe) de confiture d'abricots, de confiture de pêches ou de gelée de pommes
- ☐ ¼ tasse de crème épaisse
- ☐ Sucre en poudre et sirop d'érable, pour le service

Instructions

1. Beurrez un plat de cuisson de 23 x 33 cm avec le beurre fondu ou l'huile de coco.
2. Dans un saladier, battez les œufs, le lait, 1 tasse de ricotta, l'extrait de vanille et le sel.
3. Tartinez un côté du pain avec la confiture ou la gelée. Disposez le pain dans le plat allant au four en deux couches, côté confiture ou gelée vers le haut.
4. Versez la préparation liquide sur le pain.
5. Couvrez, puis mettez le plat au réfrigérateur jusqu'au lendemain.
6. Préchauffez le four à 180 °C.
7. Sortez le plat du réfrigérateur, et placez-le dans le four préchauffé.

- Enfournez pendant 45 minutes pour une texture plus moelleuse, comme celle d’un pudding de pain perdu.
- Enfournez pendant 1 heure pour une texture plus ferme et plus croquante.
- Si le dessus brunit trop vite, recouvrez-le de papier aluminium sans serrer.

8. Pendant ce temps, fouettez la crème dans un saladier jusqu’à ce que la consistance soit très ferme. Incorporez délicatement le reste de la ricotta (1 tasse). Si vous le souhaitez, ajoutez 1 cuillère à soupe de sucre en poudre.
9. Servez chaud avec le mélange de ricotta fouettée et le sirop d’érable.

Par portion : 480 calories, 60 g de glucides, 17 g de matières grasses totales, 2 g de fibres, 20 g de protéines

---

Muffins à la banane

Pour 12 portions

Ingrédients

☐ ½ tasse (1 bâtonnet entier) de beurre ramolli ☐ ¾ tasse de sucre brun ☐ ½ tasse de yaourt grec nature ☐ 2 œufs ☐ ½ tasse de banane mûre écrasée ☐ 1 cuillère à café d'extrait de vanille	☐ 2 tasses de farine ☐ 1 cuillère à café de levure chimique ☐ ½ cuillère à café de cannelle ☐ ½ cuillère à café de sel ☐ ¼ cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire ☐ ¼ cuillère à café de gingembre en poudre

Instructions

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Fouettez le beurre, le sucre brun, le yaourt grec, les œufs, la banane et l'extrait de vanille.
3. Dans un autre bol, mélangez la farine, la levure chimique, la cannelle, le sel, le bicarbonate de soude et le gingembre moulu.
4. Fouettez la préparation à la banane et les ingrédients secs dans le saladier.
5. Tapissez un moule à 12 cavités avec des moules à muffins ou du papier sulfurisé. Répartissez uniformément la pâte dans les 12 cavités.
6. Enfournez jusqu'à ce que le dessus des muffins soit doré et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre

(20 à 25 minutes environ).

Par portion : 210 calories, 29 g de glucides, 9 g de matières grasses totales, 1 g de fibres, 4 g de protéines

---

Soupe de pommes de terre simple

Pour 2 portions

Ingrédients

☐ 1 pomme de terre à chair jaune	☐ 2 tasses de bouillon d'os

Instructions

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Faites cuire la pomme de terre jusqu'à ce que sa chair soit légèrement ramollie lorsque vous la pressez (environ 30 minutes). Faites attention à ne pas vous brûler.
3. Laissez la pomme de terre refroidir, puis épluchez-la.
4. Portez le bouillon d'os à ébullition.
5. Mélangez soigneusement la pomme de terre et le bouillon d'os dans un mixeur. Réduisez le mélange en purée jusqu'à obtenir une consistance lisse.
6. Servez chaud.

Par portion : 91 calories, 13 g de glucides, 0 g de matières

grasses totales, 1 g de fibres, 10 g de protéines

Gaspacho de pastèque à la menthe

Pour 4 portions

Ingrédients

- ☐ 1 kg de pastèque, épépinée et coupée en morceaux
- ☐ ¼ tasse de coriandre fraîche bien lavée et hachée, et un peu plus pour la garniture
- ☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron vert pasteurisé
- ☐ 2 cuillères à soupe de feuilles de menthe fraîche bien lavées et hachées, et un peu plus pour la garniture
- ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ☐ 1 grosse tomate bien lavée, épépinée et coupée en morceaux
- ☐ 1 gros concombre bien lavé, pelé, épépiné et coupé en morceaux
- ☐ Salez et poivrez selon vos goûts.

Instructions

1. Dans un mixeur, mélangez la pastèque, la coriandre, le jus de citron vert, les feuilles de menthe, l'huile d'olive, la tomate et le concombre. Réduisez le mélange en purée jusqu'à obtenir une consistance lisse. Salez et poivrez à votre gout.
2. Verser le gaspacho dans un récipient, couvrez, puis placez-le au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il refroidisse.

3. Garnissez chaque bol de feuilles de menthe et de coriandre avant de servir.

Par portion : 120 calories, 13 g de glucides, 7 g de matières grasses totales, 2 g de fibres, 2 g de protéines

---

Tarte au tamale de poulet

Pour 6 portions

Ingrédients

- ☐ ½ tasse de farine de maïs
- ☐ 2 tasses de bouillon de volaille faible en sodium
- ☐ Spray de cuisson
- ☐ 1 à 2 tasses de poulet cuit au four et râpé
- ☐ 1 tasse de sauce tomate faible en sodium
- ☐ 1 cuillère à café d'ail en poudre
- ☐ 1 cuillère à café d'origan
- ☐ 1 cuillère à café de thym
- ☐ ¼ tasse de fromage cheddar faible en gras, râpé
- ☐ Coriandre fraîche (facultatif)

Instructions

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Dans une casserole de taille moyenne, mélangez la farine de maïs et le bouillon de volaille. Faites cuire à feu moyen, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le mélange épaississe (10 à 20 minutes environ). Laissez-le refroidir 5 minutes.

3. Enduisez légèrement un petit plat allant au four de spray de cuisson.
4. Étalez le mélange de farine de maïs au fond du plat.
5. Étalez les émincés de poulet sur le mélange de farine de maïs.
6. Versez la sauce tomate dans un petit bol. Intégrez l'ail en poudre, l'origan et le thym. Répartissez uniformément la sauce tomate sur le poulet et saupoudrez le tout de fromage râpé.
7. Faites cuire jusqu'à ce que le fromage fonde (30 minutes environ).
8. Si vous le souhaitez, ajoutez la coriandre fraiche avant de servir.

Par portion : 227 calories, 15 g de glucides, 4 g de matières grasses totales, 1 g de fibres, 9 g de protéines

---

Tacos au poulet

Pour 1 portion

Ingrédients

☐ ½ tasse d'eau ☐ ¼ tasse de riz blanc ☐ Spray de cuisson ☐ 2 tortillas de farine (15 cm) ☐ ¼ tasse de fromage de soja râpé	☐ ½ tasse de blanc de poulet rôti ou grillé, émincé ou coupé en dés, peau enlevée ☐ Piment doux en poudre, ail en poudre, sel et poivre (facultatif)

Instructions

1. Dans une casserole à feu vif, portez l'eau à ébullition. Versez le riz et réduisez à feu doux. Couvrez la casserole, puis laissez mijoter jusqu'à ce que le riz soit tendre (40 à 50 minutes environ).
2. Faites chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
3. Enduisez légèrement la poêle de spray de cuisson. Déposez les tortillas dans la poêle à feu moyen. Saupoudrez-les de fromage, puis répartissez uniformément le riz cuit et le poulet rôti sur le fromage. Assaisonnez le riz et le poulet, si vous le souhaitez.
4. Faites cuire les tacos jusqu'à ce que la garniture soit chaude et que les tortillas commencent à brunir (3 minutes environ).
5. Déposez les tacos sur une assiette. Roulez-les, puis servez.

Par portion : 510 calories, 60 g de glucides, 13 g de matières grasses totales, 3 g de fibres, 34 g de protéines

Remarque : comme cette recette contient 3 grammes de fibres, elle correspond à un repas.

Pain de viande à la dinde et à la sauge

Pour 12 portions

Ingrédients

- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile de pépins de raisin
- ☐ 1 petit oignon haché
- ☐ 2 branches de céleri hachées
- ☐ 1 cuillère à soupe d'ail haché
- ☐ ½ tasse de persil plat haché
- ☐ 3 cuillères à soupe de sauge hachée
- ☐ 1,5 kg de dinde maigre hachée
- ☐ 2 œufs
- ☐ 1 cuillère à soupe de sel
- ☐ Poivre noir selon vos goûts
- ☐ 1⅓ tasse de chapelure panko (japonaise)
- ☐ 450 g de sauce à faible teneur en sodium, au choix

Instructions

1. Préchauffez le four à 190 °C.
2. Dans une grande poêle antiadhésive, faites chauffer l'huile de pépins de raisin à feu moyen. Ajoutez l'oignon, le céleri et l'ail. Faites cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le mélange soit tendre, mais pas doré (5 à 7 minutes environ).

3. Retirez la poêle du feu et laissez-la refroidir.
4. Versez le mélange dans un très grand saladier. Incorporez le persil et la sauge. Ajoutez la dinde hachée, les œufs, le sel, le poivre et la chapelure panko. Mélangez le tout.
5. Versez le mélange dans un plat allant au four. Façonnez un pain avec les mains mouillées. Faites cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne 74 °C (1 heure environ).
6. Réchauffez la sauce selon les instructions indiquées sur l'emballage. Servez le pain de viande avec la sauce réchauffée.

Par portion : 210 calories, 12 g de glucides, 12 g de matières grasses totales, 1 g de fibres, 25 g de protéines

---

Boulettes de dinde thaï et riz à la noix de coco

Pour 4 portions

Ingrédients

Boulettes de dinde

☐ Huile ou spray de cuisson ☐ 1 gros œuf ☐ 1 cuillère à soupe de pâte de piment thaï ☐ 1 cuillère à soupe de pâte de curry thaï ☐ 1 cuillère à soupe de gingembre pelé finement râpé ☐ 1 cuillère à soupe d'ail émincé	☐ 1 pincée de piment de Cayenne ☐ 1 cuillère à soupe de sauce soja faible en sodium ☐ 500 g de dinde hachée maigre à 93 % ☐ ½ tasse de chapelure panko ☐ 1 échalote hachée finement

Riz à la noix de coco

☐ 1 tasse de riz au jasmin ☐ ½ tasse de lait de coco entier	☐ 1 tasse d'eau ☐ 1 pincée de sel

Pour le service

☐ 1 tasse de mangues surgelées ☐ 1 citron vert pressé ou 2 cuillères à soupe de jus de citron vert pasteurisé	☐ ¼ tasse de coriandre fraîche, bien lavée et hachée

Remarque : pour limiter la quantité de fibres, n'utilisez pas plus de ¼ tasse de mangue par portion.

Instructions

1. Décongelez la mangue en la laissant au réfrigérateur toute la nuit ou passez-la au micro-ondes pendant 1 minute. Divisez-la en 4 portions (¼ tasse) pour la garniture.

2. Préparez le riz. Dans une casserole, mélangez le lait de coco, l'eau, le sel et le riz. Amenez le mélange à ébullition à feu moyen. Couvrez la casserole, réduisez à feu doux, puis laissez mijoter jusqu'à ce que le riz soit tendre (20 minutes environ).
3. Préchauffez le four à 180 °C. Graissez une plaque de cuisson en métal avec de l'huile ou du spray de cuisson.
4. Dans un grand saladier, battez l'œuf, la pâte de piment, la pâte de curry, le gingembre, l'ail, le piment de Cayenne et la sauce soja. Ajoutez la dinde, la chapelure panko et l'échalote. Mélangez bien.
5. Roulez le mélange en boulettes d'environ 2,5 cm, en les tassant bien (vous devriez en obtenir environ 30). Déposez les boulettes sur la plaque de cuisson huilée.
6. Faites cuire les boulettes en les retournant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'un thermomètre alimentaire inséré au centre d'une boulette indique 74 °C (15 à 20 minutes environ).
7. Servez les boulettes avec le riz. Garnissez de citron vert, de coriandre et de mangue.

Par portion : 480 calories, 53 g de glucides, 17 g de matières grasses totales, 1 g de fibres, 28 g de protéines

Poulet au citron vert et à la noix de coco

Pour 4 portions

Ingrédients

- ☐ 1 kg de blancs de poulet désossés et sans peau
- ☐ 3 cuillères à soupe d'huile végétale
- ☐ 1 citron vert, y compris le zeste
- ☐ 1 cuillère à café de cumin en poudre
- ☐ 1½ cuillère à café de coriandre en poudre
- ☐ 2 cuillères à soupe de sauce soja faible en sodium
- ☐ 1½ cuillère à café de sel casher (sans iode ajoutée)
- ☐ 2 cuillères à soupe de sucre
- ☐ 2 cuillères à café de curry en poudre
- ☐ ½ tasse de lait de coco
- ☐ 4 cuillères à soupe de coriandre fraîche, hachée

Instructions

1. À l'aide d'un attendrisseur de viande, aplatissez les blancs de poulet entre deux feuilles de papier sulfurisé jusqu'à ce qu'elles aient une épaisseur d'environ 3 mm.
2. Placer les blancs de poulet dans un saladier et mélangez avec l'huile, le zeste de citron vert, le cumin, la coriandre en poudre, la sauce soja, le sel, le sucre, la poudre de curry et le lait de coco.
3. Couvrez, puis réfrigérez pendant 1 à 2 heures.
4. Séparez le poulet de la marinade et réservez les deux.

5. Dans un plat chaud (sauteuse, gril ou poêle en fonte), faites dorer le poulet des deux côtés jusqu'à ce qu'un thermomètre alimentaire inséré dans la viande indique une température interne de 74 °C.
6. Versez la marinade dans une casserole et faites chauffer jusqu'à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 2 minutes, en remuant pour l'empêcher de brûler.
7. Versez la sauce sur le plat et garnissez avec la coriandre et des quartiers de citron vert.

Par portion : 330 calories, 10 g de glucides, 20 g de matières grasses totales, 1 g de fibres, 28 g de protéines

---

Filet de saumon avec sauce au yaourt et à l'avocat

Pour 4 portions

Ingrédients

- ☐ ½ avocat (environ 100 grammes)
- ☐ ½ tasse de yaourt grec
- ☐ 3 cuillères à soupe d'aneth haché
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ 2 cuillères à soupe de jus de citron
- ☐ 1 cuillère à soupe d'eau, et plus si nécessaire
- ☐ 1 cuillère à café de sel
- ☐ 1 cuillère à café de poivre noir
- ☐ 4 filets de saumon (85 g chacun)
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Remarque : seule une petite quantité d'avocat est utilisée afin de maintenir une faible teneur en fibres.

Instructions

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Dans un robot de cuisine, mixez la sauce au yaourt en combinant l'avocat, le yaourt grec, l'aneth, l'ail, le jus de citron, l'eau, le sel et le poivre à votre goût jusqu'à obtenir une consistance lisse. Au besoin, ajoutez de l'eau, 1 cuillère à soupe à la fois, jusqu'à obtenir la consistance désirée.
3. Faites cuire les filets de poisson, côté peau, sur une plaque de cuisson recouverte de papier d'aluminium. Salez et poivrez, puis badigeonnez d'huile d'olive. Faites cuire le poisson jusqu'à ce qu'il soit juste cuit (8 à 10 minutes environ). (Les filets plus épais coupés au centre prendront plus de temps, tandis que les filets plus fins coupés dans la queue cuiront plus vite.)
4. Servez chaud avec pas plus d'¼ tasse de yaourt à l'avocat et à l'aneth.

Par portion : 280 calories, 6 g de glucides, 18 g de matières grasses totales, 3 g de fibres, 24 g de protéines

Remarque : comme cette recette contient 3 grammes de fibres, elle correspond à un repas.

Recettes de purées

Smoothie aux fruits

Pour 1 portion

Ingrédients

☐ ⅔ tasse de yaourt à la vanille sans matière grasse ☐ ½ tasse de nectar de fruits pasteurisé ☐ ⅔ tasse de fruits frais bien lavés ou surgelés de votre choix	☐ 1 cuillère à soupe de miel ☐ 4 glaçons

Remarque : pour limiter la quantité de fibres, n'utilisez pas plus de ⅔ tasse de fruits.

Instructions

1. Versez tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Par portion : 270 calories, 49 g de glucides, 0 g de matières grasses totales, 2 g de fibres, 16 g de protéines

---

Smoothie aux carottes et à la banane

Pour 1 portion

Ingrédients

☐ 1 petite banane ☐ ¼ tasse de carottes bien lavées et coupées en morceaux	☐ ½ tasse de jus d'orange pasteurisé ☐ 1 tasse de glaçons

Instructions

1. Versez tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Par portion : 113 calories, 27 g de glucides, 0 g de matières grasses totales, 2 g de fibres, 1,5 g de protéines

---

Smoothie aux épinards

Pour 1 portion

Ingrédients

☐ 1 tasse d'épinards bien lavés ☐ ½ tasse de jus d'orange pasteurisé ☐ ½ tasse de sorbet à la mangue	☐ 1 cuillère à soupe de jus de citron vert pasteurisé ☐ 1 cuillère à soupe de menthe

Remarque : seule une petite quantité d'épinards est utilisée afin de maintenir une faible teneur en fibres.

Instructions

1. Versez tous les ingrédients dans un mixeur.

2. Mixez jusqu’à obtenir une consistance lisse.

Par portion : 170 calories, 42 g de glucides, 0 g de matières grasses totales, 0,5 g de fibres, 2 g de protéines

---

Purée de potiron et de carottes

Pour 4 portions

Ingrédients

☐ 1 courge butternut (1,5 kg maximum, coupée en deux dans le sens de la longueur, épépinée) ☐ 3 petites carottes coupées en fines rondelles ☐ 1 gousse d’ail tranchée finement ☐ ¼ cuillère à café de thym	☐ 1 cuillère à soupe de beurre doux, coupé en dés ☐ 2 tasses d’eau ☐ Salez et poivrez selon vos goûts.

Instructions

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Placez la courge sur une plaque de cuisson légèrement huilée, côté coupé vers le bas.
3. Enfournez la courge pendant 45 minutes ou jusqu’à ce qu’elle soit tendre.
4. Versez les carottes, l’ail, le thym et l’eau dans une

casserole.

5. Couvrez et amenez à ébullition. Laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
6. Versez le contenu de la casserole dans un robot ménager et réduisez en purée.
7. Retirez la peau de la courge, puis réduisez-la en purée avec les carottes.
8. Salez et poivrez selon vos goûts.
9. Versez la purée dans un plat allant au four beurré et peu profond.
0. Déposez les dés de beurre.
11. Faites cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit chaud, puis servez.

Par portion : 70 calories, 10 g de glucides, 3 g de matières grasses totales, 2 g de fibres, 1 g de protéines

---

Soupe onctueuse

Pour 2 portions

Ceci est une recette de soupe onctueuse de base. Vous pouvez y ajouter les légumes, les épices et les herbes séchées que vous aimez.

Ingrédients

☐ 1 tasse de sauce blanche de base (voir la recette ci-dessous) ☐ ½ tasse de purée de légumes ou d'un petit pot pour bébés (haricots verts, courges, champignons ou asperges, par exemple)	☐ Salez et poivrez selon vos goûts. ☐ Herbes aromatiques, telles que l'aneth, l'ail ou le thym, selon votre goût (facultatif)

Remarque : pour limiter la quantité de fibres, n'utilisez pas plus de ½ tasse de légumes.

Instructions

1. Suivez la recette de la sauce blanche de base.
2. Mélangez-la avec les légumes. Salez et poivrez à votre gout.
3. Si vous le souhaitez, ajoutez des herbes aromatiques.

Sauce blanche de base

Pour 4 portions

Ingrédients

☐ 1 tasse de lait (par exemple, écrémé, 1 %, entier, sans lactose ou lait végétal enrichi)	☐ 2 cuillères à soupe d'huile ou de beurre (au choix) ☐ 2 à 3 cuillères à soupe de farine

Remarque : vous pouvez préparer une sauce brune de base en remplaçant le lait par ⅔ tasse de bouillon de bœuf ou de volaille à faible teneur en sodium.

Instructions

1. Mélangez la farine et l'huile ou le beurre dans une casserole. Plus vous ajoutez de farine, plus la sauce sera épaisse.
2. Faites cuire à feu doux, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange soit lisse et mousseuse.
3. Retirez la casserole du feu. Incorporez le lait.
4. Remettez à feu doux et portez à ébullition en remuant constamment.
5. Après 2 à 3 minutes, la sauce commence à épaissir. Vous pouvez alors la retirer du feu.

Par portion : 200 calories, 17 g de glucides, 11 g de matières grasses totales, 2 g de fibres, 6 g de protéines

---

Mousse à la ricotta et aux cerises

Pour 4 portions

Ingrédients

☐ 425 g (2 tasses) de ricotta ☐ 3 cuillères à soupe de sucre glace ☐ ¼ cuillère à café d'extrait d'amande ☐ 1 cuillère à café d'extrait de vanille	☐ 2 tasses de cerises en conserve ☐ ½ tasse de pépites de chocolat mi-sucré, moulues grossièrement dans un mixeur

Instructions

1. Versez la ricotta dans un saladier de taille moyenne.
2. Battez la ricotta à l'aide d'un batteur électrique à vitesse élevée jusqu'à obtenir une texture lisse (3 minutes environ). Tout en battant le fromage, ajoutez peu à peu le sucre en poudre.
3. Incorporez les extraits d'amande et de vanille.
4. Couvrez la mousse, puis placez-la au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle refroidisse.
5. Sortez la mousse du réfrigérateur 15 minutes avant de servir et incorporez les cerises. Remettez-la au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
6. Servez la mousse garnie de chocolat en poudre.

Par portion : 300 calories, 30 g de glucides, 17 g de matières grasses totales, 2 g de fibres, 10 g de protéines

Conditions justifiant un régime pauvre en fibres

Cette section donne des informations sur les raisons pouvant amener votre médecin à vous recommander un régime pauvre en fibres.

Poussées de MICI (maladie de Crohn ou colite ulcéreuse)
Les MICI (ou Maladies inflammatoires chroniques de l'intestin) surviennent lorsque votre système immunitaire attaque une partie de votre tube digestif (tractus gastro-intestinal). Le tractus gastro-intestinal est la voie par laquelle passent les aliments après avoir été avalés. Il est composé de la bouche, de l'œsophage (tube digestif), de l'estomac, de l'intestin grêle, du colon et de l'anus. Les MICI affectent le plus souvent le petit ou le gros intestin.

Lorsque le système immunitaire attaque le tractus gastro-intestinal, cela provoque les symptômes suivants :

- Diarrhée persistante
- Douleurs abdominales (mal au ventre)
- Sang dans les selles
- Perte de poids
- Fatigue (sensation de grande faiblesse ou moins d'énergie que d'habitude)

La MICI est une maladie chronique (à vie), mais les

symptômes ne sont pas permanents. Lorsque des symptômes apparaissent, on parle alors de poussée.

Une consommation excessive de fibres peut provoquer des diarrhées et des douleurs abdominales, ou aggraver ces symptômes. Consommer des aliments pauvres en fibres ou sans fibres peut aider à prévenir ou à atténuer ces symptômes. Une fois que la poussée s'atténue, il est important de contacter votre médecin ou diététicien. Il vous aidera alors à réintroduire des aliments riches en fibres dans votre régime en toute sécurité.

Radiothérapie du bassin et de la partie inférieure de l'intestin

La radiothérapie du bassin et du bas de l'intestin peut provoquer les effets secondaires suivants :

- Diarrhée
- Constipation (selles moins fréquentes que d'habitude)
- Douleurs abdominales
- Gaz

Consommer des aliments pauvres en fibres ou sans fibres peut aider à atténuer ces effets secondaires.

Diarrhée abondante ou diarrhée qui ne s'améliore pas

De nombreux facteurs peuvent provoquer la diarrhée, par exemple les médicaments, les infections, la

chimiothérapie, la radiothérapie ou certaines maladies. Le traitement de la diarrhée dépend de sa cause. Suivre un régime pauvre en fibres n'est qu'une partie du traitement. Si vous souffrez de diarrhées abondantes ou si votre diarrhée persiste, parlez-en à votre médecin et suivez ses instructions.

Les aliments riches en fibres accélèrent le transit des aliments et des boissons dans votre intestin. Cela est particulièrement vrai pour les aliments riches en fibres insolubles, par exemple les céréales complètes, le son de blé et les noix. Lorsque les aliments transitent trop rapidement dans le tube digestif, la fréquence des diarrhées peut augmenter. Les aliments riches en fibres peuvent aussi causer des gaz et de l'inconfort.

Suivre un régime pauvre en fibres peut aider à soulager la diarrhée. Il est donc préférable que le peu de fibres consommées dans le cadre de ce régime soient des fibres solubles. Les fibres solubles contribuent à augmenter le volume des selles. Les aliments à base de céréales complètes ou de son contiennent des fibres solubles.

Nouvelle colostomie ou iléostomie

Après une opération du côlon ou du rectum, vous aurez peut-être besoin d'un nouveau moyen pour évacuer vos selles. Si c'est le cas, votre chirurgien pratiquera une

incision sur votre ventre et la reliera à votre iléon (la dernière partie de votre intestin grêle) ou à votre côlon. S'il utilise votre iléon, il s'agira d'une iléostomie. S'il utilise le côlon, il s'agira d'une colostomie. La partie de l'iléon ou du côlon qui se trouve à l'extérieur de votre corps s'appelle une stomie. Une poche sera alors placée sur votre stomie pour recueillir vos selles.

Après l'intervention, vos intestins seront gonflés et auront besoin de temps pour se remettre. Les aliments riches en fibres sont plus difficiles à digérer et peuvent aussi causer des gaz. Ils sont également davantage susceptibles de bloquer votre nouvelle iléostomie ou colostomie. Dans ce cas, un régime pauvre en fibres peut aider votre corps à guérir. Votre équipe soignante vous indiquera combien de temps suivre un tel régime, et si d'autres changements d'alimentation sont nécessaires après l'opération.

Pour plus d'informations sur votre alimentation en cas de nouvelle colostomie ou iléostomie, consultez la page *Diet Guidelines for People With a Colostomy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-colostomy) ou *Diet Guidelines for People With an Ileostomy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy).

Chirurgie gastro-intestinale récente

Selon le type d'opération gastro-intestinale que vous avez subie, vous pourriez ressentir des douleurs abdominales et souffrir de diarrhée après l'intervention. Dans ce cas, un régime pauvre en fibres peut vous aider à soulager les effets secondaires.

Occlusion intestinale et rétrécissement de l'intestin

On parle d'occlusion intestinale lorsque quelque chose empêche totalement ou partiellement les aliments de passer dans les intestins. Une tumeur ou du tissu cicatriciel résultant d'une intervention chirurgicale peut causer une telle occlusion.

Les aliments riches en fibres sont alors plus difficiles à évacuer par les intestins. Votre médecin peut vous recommander un régime pauvre en fibres dans les cas suivants :

- Vous présentez un risque d'occlusion intestinale.
- Vous souffrez d'une obstruction intestinale partielle.
- Vous avez récemment souffert d'une occlusion intestinale.

Dans ce cas, suivez bien ses instructions.

Il est également important de bien mâcher les aliments et de manger lentement. Votre médecin peut également

vous conseiller de liquéfier les aliments qui contiennent des fibres avant de les consommer. Liquéfier des aliments signifie les mixer jusqu'à obtenir une consistance (texture) qui permette de les boire à la paille. Ces aliments sont alors plus faciles à digérer et se déplacent mieux dans l'intestin.

Si vous avez des questions ou des préoccupations, parlez-en à votre équipe soignante. L'un de ses membres vous répondra du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 En dehors de ces heures, vous pouvez laisser un message ou vous adresser à un autre médecin du MSK. Il y a toujours un médecin ou un infirmier de garde. Si vous ne savez pas comment joindre votre médecin, composez le 212-639-2000.

Pour obtenir davantage de ressources, consultez le site www.mskcc.org/pe pour effectuer des recherches dans notre bibliothèque virtuelle.

Tous les droits sont détenus et réservés par le Memorial Sloan Kettering Cancer Center.