

EUROPEAN FIBER SCIENCE · POUR L'ÈRE GLP-1

L'antisèche fibres et GLP-1

Les objectifs quotidiens, les règles de timing et les solutions de dépannage pour la vie sous médicament GLP-1. Compilé depuis notre bibliothèque de guides, chaque chiffre sourcé. Conçu pour vous aider à vous sentir à nouveau vous-même.

AU SOMMAIRE

- Les chiffres qui comptent (et celui qui ne change jamais)
- Les règles de timing pour les injections et le comprimé quotidien
- Quelle fibre pour quel besoin : la table de décision
- Le plan de montée sans ballonnements
- La checklist de l'étiquette
- Quand appeler votre prescripteur

Votre objectif ne change pas. Votre apport, si.

Le malentendu le plus fréquent sous GLP-1 : manger moins voudrait dire avoir besoin de moins de fibres. Non. L'objectif reste, l'écart se creuse.

25–30 g
Objectif quotidien de fibres, inchangé sous GLP-1. Minimum EFSA 25g ; l'Allemagne, le Royaume-Uni et la France recommandent 30g.

10–12 g
Là où l'apport en fibres par l'alimentation retombe souvent sous GLP-1, contre environ 18g avant le traitement.

1,5–2 L
Plancher d'eau quotidien, plus un verre supplémentaire avec chaque prise de fibres. L'hydratation est la moitié de l'équation.

POURQUOI L'ÉCART SE CREUSE

Dans les essais, le sémaglutide (Ozempic, Wegovy) a réduit l'apport alimentaire d'environ 35 % (Friedrichsen 2021). Les fibres arrivent par la nourriture : quand les repas rétrécissent, les fibres chutent avec eux. Les personnes qui en ont le plus besoin sont celles qui en reçoivent le moins.

La méthode en trois étapes pour combler votre écart

- 1. **Mesurez.** Suivez ce que vous mangez pendant trois jours dans une appli nutrition ; la plupart calculent les fibres automatiquement. Pas d'appli ? Sous GLP-1, partez du principe que vous êtes sous les 20g.
- 2. **Construisez la base par l'alimentation.** Les aliments riches en fibres apportent vitamines, minéraux et polyphénols qu'aucun complément ne reproduit.
- 3. **Complétez le reste.** Un complément couvrant environ 5 à 15g par jour, introduit progressivement (page 5), comble ce que l'alimentation ne peut pas.

Les aliments riches en fibres, en un coup d'œil

ALIMENT	FIBRES
Lentilles	15g par tasse (cuites)
Haricots noirs	15g par tasse (cuits)
Graines de chia	10g pour 2 cuillères à soupe
Avocat	10g par avocat entier
Framboises	8g par tasse
Brocoli	5g par tasse (cuit)
Flocons d'avoine	4g par demi-tasse (secs)

Au-delà de la digestion : énergie et muscle

La fatigue est le deuxième effet secondaire le plus rapporté sous GLP-1 en vie réelle (16,7 % de 67 008 utilisateurs ; Sehgal 2026). Les fibres ne règlent pas la fatigue, et elles n'empêchent pas non plus la perte musculaire. Ce qui aide : des protéines à 1,2 à 1,6g par kg et par jour, la musculation et une alimentation dense en nutriments. À 12 mois, 22,4 % des utilisateurs de GLP-1 développent une carence nutritionnelle (Urbina 2026). Chaque bouchée compte.

LA HIÉRARCHIE HONNÊTE

Les protéines d'abord. Puis les fibres. Un complément soutient la base ; il n'est jamais la base.

Quand prendre vos fibres. C'est plus simple que vous ne le pensez.

Une règle pour l'injection hebdomadaire, une règle pour le comprimé quotidien, une règle pour tout le reste de votre pilulier.

SI VOUS VOUS INJECTEZ CHAQUE SEMAINE

Les injections de sémaglutide (Ozempic, Wegovy) et de tirzépate (Mounjaro, Zepbound) contournent entièrement votre tube digestif. Il n'existe aucune règle de timing pour les fibres. Prenez-les au moment qui vous arrange. La règle souvent répétée des « deux heures après l'injection » est un mythe.

Si vous prenez le comprimé quotidien (sémaglutide oral : Rybelsus, Wegovy oral)

Le comprimé exige un estomac vide : prenez-le avec au maximum 120ml d'eau plate, puis rien d'autre pendant au moins 30 minutes. Pas de nourriture, pas de boisson, pas de compléments, pas d'autres comprimés. Le moindre contenu gastrique peut réduire l'absorption de 60 % ou plus.

La solution fibres : prenez vos fibres 60 à 90 minutes après la dose du matin, ou simplement au déjeuner et au dîner. Rien n'oblige, cliniquement, à prendre des fibres le matin.

Espacer les fibres des autres médicaments

SITUATION	ÉCART	REMARQUES
Base (notice UE/Royaume-Uni)	30–60 min	Le minimum réglementaire pour les fibres de lest comme le psyllium.
Règle générale prudente	2 h	Le choix pratique quand vous voulez une seule règle pour tout.
Médicaments à marge étroite	2–3 h	Digoxine, warfarine, lithium, carbamazépine, traitement thyroïdien : confirmez avec votre pharmacien.
À espacer aussi	2 h	Les compléments minéraux (calcium, fer, zinc) et la vitamine B12 ; les fibres peuvent réduire leur absorption.

Une journée qui fonctionne toute seule

QUAND	QUOI
Matin	Le médicament d'abord. Si vous prenez le comprimé : 30 minutes d'attente, puis le petit-déjeuner.
Déjeuner	La moitié de votre dose de fibres, avec le repas et un grand verre d'eau.
Dîner	L'autre moitié, de nouveau avec le repas et de l'eau.

Répartir la dose étale la charge de fermentation et ménage un transit ralenti. L'allégation européenne sur la fonction intestinale pour l'inuline (12g par jour) porte sur le total quotidien, quelle que soit la répartition.

Quelle fibre, pour quel besoin

« Les fibres » ne sont pas une seule chose. Sur un transit ralenti, les solubles font le travail.

Partez de votre situation

VOTRE SITUATION	LE BON CHOIX	DOSE EFFICACE
Constipé, besoin de soulagement	Psyllium	Montez vers ~10g/jour ; effet souvent sous 24–72h
Premières semaines, estomac sensible	PHGG (gomme de guar partiellement hydrolysée)	5–7g/jour ; le départ le plus doux, peu de gaz
Régularité et santé intestinale durables	Inuline de chicorée, en douceur	12g/jour ; la dose UE pour la fonction intestinale
Priorité glycémie et cholestérol	Bêta-glucane d'avoine	3g/jour aux repas riches en glucides (allégation UE cholestérol)

Les trois grandes, côte à côte

	PSYLLIUM	PHGG	INULINE DE CHICORÉE
Ce que c'est	Tégument gélifiant (Plantago ovata)	Fibre soluble issue du guar	Fructane prébiotique de la chicorée
À l'usage	Épaissit dans l'eau ; buvez vite	Se dissout, transparent, sans goût	Se dissout facilement, légèrement sucré
Potentiel de gaz	Minime (à peine fermenté)	Faible (fermente lentement)	Réel les 1–2 premières semaines (riche en FODMAP)
Délai d'effet	24–72 heures	Quelques jours à ~2 semaines	1–2 semaines à pleine dose
Point fort	Soulagement mécanique rapide ; première intention constipation (AGA)	Tolérance ; certifiée pauvre en FODMAP	Seule allégation UE fonction intestinale ; nourrit le microbiote
Vigilance	Exige ~25ml d'eau par gramme, sans exception	Base de preuves plus restreinte	Pas en phase d'élimination pauvre en FODMAP

ELLES SE COMBINENT BIEN

Les mécanismes diffèrent, donc elles s'additionnent : le psyllium pour le soulagement cette semaine, l'inuline ajoutée peu à peu pour le long terme. Dans un essai de 2024, l'association psyllium-inuline a atténué le pic de gaz initial.

LA NOTE SUR LES ROTS SOUFRÉS

Ces rots viennent de la fermentation intestinale ; un estomac ralenti les aggrave. Déclencheurs fréquents : la fibre de chicorée des barres protéinées, les asperges et les crucifères. Vérifiez l'étiquette avant d'accuser votre complément.

Commencez bas, montez lentement. La règle qui sauve l'habitude.

La plupart des gens qui abandonnent les fibres n'ont pas choisi la mauvaise fibre. Ils ont commencé trop vite. Les ballonnements des premières semaines sont une réponse de fermentation, pas un verdict.

La montée en quatre semaines

SEMAINE	QUANTITÉ QUOTIDIENNE	COMMENT
Semaine 1	3g	Avec le repas et au moins 250ml d'eau
Semaine 2	6g	Répartis sur deux repas si c'est plus facile
Semaine 3	9g	Prolongez le palier de 3-5 jours si des ballonnements apparaissent
Semaine 4	12g	Vitesse de croisière ; ajustez selon votre objectif de la page 2

L'AJUSTEMENT GLP-1

Un transit ralenti amplifie la fermentation. Commencez plus bas (2 à 3g par jour) et donnez à chaque palier environ 10 jours au lieu de 7. Même destination, piste plus longue. Votre intestin s'adapte en 2 à 3 semaines et produit de moins en moins de gaz par gramme.

Si vous ballonnez quand même : la trousse de dépannage

- ☐ Prenez les fibres avec le repas, pas à jeun ; cela ralentit la fermentation.
- ☐ Un grand verre d'eau (250ml ou plus) avec chaque prise, sans exception.
- ☐ Répartissez la dose quotidienne : moitié au déjeuner, moitié au dîner.
- ☐ N'empilez pas les aliments riches en FODMAP (ail, oignon, légumineuses) pendant les semaines de montée.
- ☐ Une marche de 15 minutes après les repas aide un transit ralenti à évacuer les gaz.
- ☐ La siméthicone (dans des produits comme Gas-X ou Lefax) soulage les gaz aigus ; elle traite le symptôme, pas la cause.
- ☐ Toujours ballonné après 4 à 6 semaines à dose stable ? Changez de type de fibre (page 4), n'insistez pas.

L'ERREUR À NE JAMAIS COMMETTRE

Le psyllium sans assez d'eau forme une masse sèche qui peut aggraver la constipation au lieu de la soulager. La règle : environ 25ml d'eau par gramme. Une dose de 10g exige un grand verre, minimum 250 à 300ml, à chaque fois.

Pour cadrer les attentes : dans les essais, les effets secondaires digestifs des GLP-1 culminent pendant l'escalade de dose puis s'estompent (durée médiane 47 jours). La constipation touche environ 5 à 24 % des utilisateurs selon le médicament et la dose. Le plan de montée travaille avec ce calendrier, pas contre lui.

Choisir un complément sans le battage

Le rayon des compléments est bruyant. Ces cinq vérifications, plus deux produits à éviter, en écartent l'essentiel.

Cinq vérifications avant d'acheter

- ☐ **Une fibre validée, à une dose validée.** Psyllium autour de 10g, PHGG 5 à 10g, inuline 12g, bêta-glucane d'avoine 3g. Si la dose de l'étiquette est très en dessous, le produit ne peut pas faire le travail que la recherche décrit.
- ☐ **Une tolérance adaptée à votre étape.** Intestin sensible ou premières semaines : PHGG ou psyllium. Routine installée : les fibres fermentescibles comme l'inuline valent leur période d'adaptation.
- ☐ **Un protocole de montée sur l'étiquette.** Sa présence signale que le fabricant comprend comment les fibres s'adoptent réellement.
- ☐ **Un format que vous prendrez vraiment chaque jour.** La meilleure fibre est celle encore utilisée à la sixième semaine, pas celle rangée dans le placard.
- ☐ **Une étiquette propre et transparente.** Des fibres nommées, avec des doses exactes. Pas de mélanges propriétaires qui masquent la part réelle de chaque ingrédient.

LE TEST DE RÉALITÉ DES GÉLULES

Une gélule « mélange de fibres 500mg » prise deux fois par jour apporte un gramme. Atteindre une dose efficace de psyllium de 10g demanderait 20 à 30 gélules. Pour les fibres, les poudres gagnent sur la seule arithmétique des doses.

Deux produits que nous éviterions

- **Le glucomannane comme fibre principale.** Il porte un avertissement UE obligatoire sur le risque d'étouffement, car il gonfle fortement au contact de l'eau, avec des cas documentés d'obstruction de l'œsophage. Sur un transit ralenti par le GLP-1, cette précaution pèse encore plus lourd.
- **Les gélules « GLP-1 support ».** Vinaigre de cidre, berbérine et chrome avec une pincée de fibres visent le marketing de la satiété, pas votre écart réel, et cachent le plus souvent leurs doses dans des mélanges propriétaires.

Le décodeur magnésium

Le magnésium apparaît dans beaucoup de routines GLP-1, et la forme sur l'étiquette vous dit le travail qu'il fait. Le **glycinate** est un soutien quotidien doux, très biodisponible et presque sans effet sur le transit. Le **citrate** est un laxatif osmotique : à doses plus élevées, il agit en quelques heures. Ni l'un ni l'autre ne remplace les fibres ; ils règlent un autre problème.

Quand appeler votre prescripteur

Les fibres gèrent les symptômes légers à modérés. Certains signes exigent un médecin.

CONTACTEZ UN MÉDECIN SI

Pas de selles depuis quatre jours ou plus ; douleurs abdominales sévères, sang dans les selles ou vomissements ; transit brutalement modifié ; constipation persistant au-delà de deux à trois semaines malgré assez de fibres et d'eau.

- **Les fibres complètent votre médicament. Elles ne le remplacent jamais.** Le discours « Ozempic naturel » est cliniquement inexact ; les mécanismes ne sont pas comparables.
- **Signalez chaque complément à votre prescripteur ou pharmacien**, fibres comprises (table d'espacement, page 3).
- **SII ou protocole pauvre en FODMAP** : évitez l'inuline pendant les phases d'élimination ; le psyllium et la PHGG sont les choix les plus sûrs. Travaillez avec votre gastro-entérologue ou diététicien.
- **Une réserve honnête** : aucune fibre n'a été testée spécifiquement sous sémaglutide ou tirzépatide. Les doses ici sont extrapolées de la recherche sur la constipation et le SII, et présentées comme telles.

D'où vient chaque chiffre

ÉTUDES ET RÉGLEMENTATIONS CLÉS

EFSA, valeurs de référence, glucides et fibres alimentaires, 2010

Règlement (UE) 2015/2314 (inuline de chicorée, 12g/jour)

Friedrichsen et al., Diabetes Obes Metab, 2021 (apport sous sémaglutide)

Reynolds et al., The Lancet, 2019 (méta-analyse dose-réponse)

Wharton et al., 2022 (constipation, essais STEP regroupés)

Sehgal et al., Nature Health, 2026 (vie réelle, 410 198 publications)

Urbina et al., Clinical Obesity, 2026 (carences sous GLP-1)

AGA 2013 ; Garg 2017 ; Gibson & Shepherd 2010 ; Gill et al. 2021

ALLER PLUS LOIN : LES GUIDES COMPLETS, GRATUITS

Fibres et GLP-1, le guide complet

goodfibercompany.com/fr/blog/guide-complet-fibres-glp1/

Combien de fibres sous GLP-1

goodfibercompany.com/fr/blog/combien-de-fibres-avec-glp-1/

Prendre des fibres avec un médicament GLP-1

goodfibercompany.com/fr/blog/prendre-des-fibres-avec-glp-1/

Commencer un complément de fibres sans ballonnements

goodfibercompany.com/fr/blog/comment-commencer-supplement-fibres-sans-ballonnements/

Que rechercher dans un complément de fibres

goodfibercompany.com/fr/blog/que-rechercher-supplement-fibres-glp-1/

Inuline vs psyllium sous GLP-1

goodfibercompany.com/fr/blog/inuline-chicoree-vs-psyllium-wegovy/

Wegovy oral : la règle des 30 minutes

goodfibercompany.com/fr/blog/wegovy-oral-comment-prendre-fibres/

Nous sommes The Good Fiber Company. Nous lisons la recherche sur les fibres et les médicaments GLP-1 pour que vous n'ayez pas à le faire, et nous publions tout gratuitement, en quatre langues, sur **goodfibercompany.com**.

Information éducative, pas un avis médical. Sources à jour en juillet 2026, revues lors de notre actualisation trimestrielle des contenus.