

5 règles anti-constipation

La constipation est très fréquente. Elle motive 35% des consultations des adultes et 3 à 5% en pédiatrie. Mais ce sont surtout les femmes qui en souffrent. L'alimentation et notre mode de vie sont souvent en cause.



Quand parler de constipation ?

On estime que la fréquence normale des selles se situe entre trois par jour et une tous les trois jours. Mais on parle de constipation si le nombre de selles est inférieur à trois par semaine. Toutefois, il s'agit d'une définition arbitraire. A noter que chez l'enfant, la constipation est définie par des selles trop rares et/ou dures.

L'alimentation est principalement en cause

La constipation est rarement liée à une maladie sous-jacente ou à une lésion du tube digestif. Il faut néanmoins y penser en cas d'apparition soudaine ou lorsqu'il existe d'autres symptômes. Chez l'adulte, la constipation est le plus souvent liée à une alimentation mal adaptée et au mode de vie : rythme important, journées chargées, sédentarité, etc. C'est ainsi que des modifications hygiéno-diététiques suffisent le plus souvent.

Cinq règles anti-constipation

1



Boire beaucoup. L'insuffisance hydrique, entraînant un durcissement des selles est une des principales causes de constipation. Il faut boire dès le réveil, entre les repas (et pendant), au minimum un litre et demi d'eau par jour.

2



Lutter contre la sédentarité : l'activité physique a un effet bénéfique sur le transit intestinal. Une marche après le repas est toujours bénéfique. Sinon, dès que possible. Dans tous les cas au moins une demi-heure de marche rapide chaque jour !

3

Augmenter les apports en fibres. Elles sont présentes dans les fruits et les légumes, et surtout dans les céréales complètes ou semi-complètes, les légumes et les fruits secs. Mettez sur les fruits crus ou secs et les légumes crus ou fibreux (pruneaux, ananas, poireaux, asperges).



5



Privilégier le pain aux céréales, éventuellement en alternance avec du pain complet ou au son. De temps en temps, ajouter une cuillère de son dans un yaourt ou un bol de lait.

4



Manger des légumes secs au moins une fois par semaine.

À savoir

Il existe globalement deux types d'aliments favorisant la constipation. Les premiers tendent à ralentir le transit intestinal. Ce sont les aliments riches en amidon (riz, pommes de terre, pâtes) et les modes alimentaires trop riches en sucres (confiseries, biscuits, boissons sucrées) et trop pauvres en fruits et en légumes. Les seconds sont constipants car ils tendent à absorber l'eau intestinale. Ils augmentent ainsi le volume des selles et diminuent leur fréquence. Ce sont essentiellement les bananes, les carottes, les coings et le riz.