

## EXEMPLE DE RÉPARTITION JOURNALIÈRE DES FIBRES :

### Petit déjeuner :

- Café + lait ou produits laitiers ou fromage
- Pain au son ou complet ou céréales complètes - Beurre

### Déjeuner :

- 1 crudité
- 1 part de viande ou de poisson ou d'oeufs
- 1 part de féculent : pomme de terre, pâtes ou riz etc...
- 1 produit laitier ou fromage
- 1 fruit cuit
- Pain complet
- Eau

### Dîner :

- 1 crudité ou 1 entrée
- 1 part de viande ou de poisson ou d'oeufs
- Légumes verts cuits sous forme de potage
- 1 produit laitier
- 1 fruit cru
- Pain complet
- Eau

**EN CAS D'INEFFICACITE DES MESURES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES, IL EST PRÉFÉRABLE DE CONSULTER VOTRE MÉDECIN.**

## CONCLUSION

La constipation est un symptôme fréquent le plus souvent corrigé par les mesures hygiéno-diététiques. En cas de constipation inexpliquée d'apparition récente, en particulier si les mesures hygiéno-diététiques sont insuffisantes, il est préférable de consulter un médecin. Dans certains cas, la constipation est chronique et nécessite la prise de laxatifs au long cours.

# DIÉTÉTIQUE SUR LA CONSTIPATION

Vianna Costil, Pauline Jouët

**LA CONSTIPATION** peut être définie par la survenue de moins de trois selles par semaine ou de l'existence de selles dures et/ou des difficultés d'évacuation (efforts de poussée, sensation de blocage au passage des selles ou d'évacuation incomplète, temps d'exonération allongé, nécessité de manœuvres digitales). La constipation peut être associée à des douleurs abdominales et/ou des ballonnements sans que ces derniers symptômes soient prédominants, sinon on parle alors de colopathie fonctionnelle ou syndrome de l'intestin irritable.

L'émission de selles liquides n'élimine pas la constipation lorsqu'elles précèdent ou suivent une période sans évacuation et/ou si elles sont associées à l'élimination d'un bouchon de selles dures.

Le caractère chronique d'une constipation est défini par un délai d'au moins 6 mois.

La constipation peut être d'origine multiple. Dans certains cas, l'interrogatoire peut d'emblée retrouver une cause, comme un changement de régime alimentaire, ou la prise d'un nouveau traitement (comme par exemple des anti-dépresseurs).

La constipation touche environ une personne sur 10 dans le monde, plus souvent les femmes et les personnes âgées. Lorsqu'aucune cause n'est retrouvée on parle de constipation fonctionnelle.

## LE RETENTISSEMENT DE LA CONSTIPATION

Bien que considérée comme une pathologie bénigne, la constipation peut entraîner une altération importante de la qualité de vie des patients. Il faut identifier la (ou les) plaintes dominantes afin d'adapter un traitement. Le traitement a pour but de soulager les symptômes et de traiter la cause lorsque cela possible.

Les efforts de poussée peuvent favoriser le développement d'une pathologie hémorroïdaire et dans certains cas d'une descente périnéale, qui peut être un facteur d'incontinence.

## LES CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES :

Les mesures hygiéno-diététiques sont recommandées en première intention dans le traitement de la constipation chronique :

- ✓ Faire de l'**exercice physique** régulièrement.
- ✓ Privilégier un **rythme régulier des défécations** (se présenter aux toilettes tous les jours à la même heure), respecter une durée suffisante pour satisfaire au besoin, et ne pas attendre en cas de sensation de besoin.
- ✓ **Surélever** les pieds lors de la défécation à l'aide d'un petit tabouret.
- ✓ **Boire** suffisamment : au moins 1,5 l par jour d'eau, de potages etc....
- ✓ Avoir une alimentation riche en **fibres**.
  - Les fibres ont la particularité d'être faiblement absorbées dans l'intestin grêle et d'arriver quasiment intactes dans le côlon. Les fibres augmentent la fréquence des selles, améliorent leur consistance et diminuent la prise des laxatifs. Elles ont un effet sur le transit par leur capacité à augmenter l'arrivée d'eau dans le côlon, par un effet stimulant direct sur l'intestin, et/ou par leur fermentation par les bactéries. Cette fermentation peut être à l'origine d'une sensation de ballonnement, de distension abdominale et de gaz. Pour limiter cela, il est recommandé de privilégier les fibres solubles (comme le psyllium), et d'augmenter progressivement les apports en fibres.
  - Elles peuvent être apportées sous forme d'aliments. Les aliments les plus riches en fibres étant les céréales complètes, les fruits secs, les légumes secs et à un moindre degré les légumes et les fruits frais. Il faut conserver une alimentation variée, composée de fruits, de légumes et de céréales complètes. L'effet des fibres alimentaires sur la constipation a été bien démontré avec les pruneaux.
  - Elles peuvent aussi être ingérées sous forme de compléments alimentaires (par exemple le psyllium).
  - En pratique, il est recommandé de prendre 25 à 35g de fibres chaque jour avec une augmentation progressive des quantités et des apports en eau suffisants.

ALIMENTS	Contenu en fibre g/100g de Poids crus	Contenu en fibre g/100g de Poids cuits
<b>LEGUMES</b>		
Artichaut	5	8
Carotte	3	3
Champignons		2.5
Chou	4	4
Epinards	6.5	2.7
Laitue	1	
Mâche	2	
Petits pois		6
Poireaux		3
Soja (haricots mungo)	1.7	6
<b>LEGUMES SECS</b>		
Haricots secs		6
Lentilles		6
Pois cassés		9
Pois chiches		6
Flageolets		5
<b>PRODUITS CÉRÉALIERS</b>		
Graines de Chia		34
Farine complète		9.5
Pain complet		7
Pain blanc (baguette)		2.5
Pain de mie		3.4
Riz complet		2.5
Son de blé		40
Son d'avoine		16

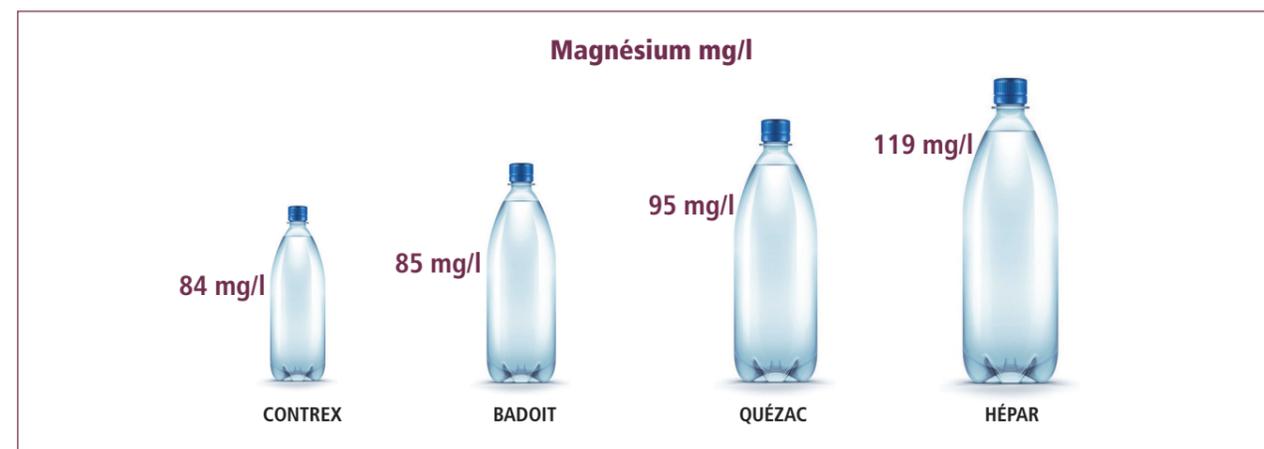
FRUITS	Contenu en fibre g/100g de Poids crus
Amandes	9
Cacahouètes	7
Dattes	7
Figues sèches (fraîches)	10 (3)
Noix de cajou	3.5
Noix de coco sèche	14
Pruneaux	7
Raisins secs	3.6
Fraise	1.5
Framboise	6
Groseille	4.2
Pêche	2
Poire avec peau	3
Pomme avec peau	2

Tableau des valeurs en fibres alimentaires pour 100 grammes de poids  
Source : CIQUAL de l'ANSES

## IL EST RECOMMANDÉ DE CONSOMMER :

- ✓ A chaque repas : une crudité c'est à dire, légumes crus (salade, carottes râpées, céleri, fenouil...) ou un fruit cru.
- ✓ A l'un des 2 principaux repas : des légumes verts, fruits (frais surgelés ou en conserve ou bien des légumes secs (lentilles, pois cassés, flageolets) si vous les supportez bien.

Les eaux riches en magnésium peuvent avoir un effet favorable sur la constipation ; il est recommandé de varier les eaux de boisson



## EN CAS DE CONSTIPATION OPINIÂTRE, VOUS POUVEZ INTRODUIRE LE SON DANS VOTRE ALIMENTATION

Le son de blé est assez irritant, privilégier plutôt le son d'avoine.

- ✓ Faites-le progressivement sur 8 à 10 jours en augmentant les quantités chaque jour pour arriver à une dose suffisante de son (à savoir 20g de son par jour).
- ✓ Il est préférable de fractionner cet apport en 2 ou 3 prises par jour.
- ✓ Les formes les plus efficaces sont :

Pain «Jac Son» ou «Turner Son» ou «Spécial complet de Monoprix la Forme»



**OU**

All Bran de Kellog's 30 à 40g par jour



**OU**

Son en paillettes type «Céréal», 20g par jour que vous mélangez par exemple à un yaourt, à un potage...



**OU**

Le pain frais au son fabriqué sans additif avec de la farine obtenue par meulage (magasins diététiques)



Chez certains patients, le son, qui est une fibre insoluble, entraîne des ballonnements qui s'améliorent après une dizaine de jours. Le son d'avoine est mieux toléré. Si les ballonnements persistent, il faut l'interrompre.

## LES PLANTES

Certaines plantes pourraient avoir un effet sur la constipation chronique, mais les études sont le plus souvent très limitées ou inexistantes.

**Constipation occasionnelle :** bourdaine, séné

**Constipation permanente :** graine de lin

## LES PROBIOTIQUES

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui ont des effets bénéfiques pour la santé. Il n'y a pas actuellement suffisamment de preuves scientifiques pour recommander leur utilisation dans le traitement de la constipation chronique.