

## Les conseils hygiéno-diététiques dans la constipation

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

- faire de l'exercice en particulier de la gymnastique abdominale
- 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 répondre à la sensation de besoin ;
- les fibres alimentaires augmentent la fréquence, améliorent la consistance des selles et diminuent la prise des laxatifs ;
- l'apport d'aliments riches en fibres est essentiel. Les aliments les plus riches sont 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.

### Tableau des valeurs en fibres alimentaires pour 100 grammes (poids frais)

Artichaut 5 g Farine complète 9 g  
Carotte 3 g Pain complet 8,5 g  
Champignons 2,5 g Pain blanc 1 g  
Chou 4 g Pain intégral 9 g  
Épinard cuit 6,5 g Riz blanc 1,5 g  
Laitue 2 g Riz complet 4,5 g  
Mâche 5 g Son 40 g  
Persil 9 g  
Petits pois cuits 12 g  
Poireaux 4 g  
Pois chiches frais 2 g  
Radis 3 g  
Soja (haricot mungo) 25 g  
Légumes secs  
Haricots secs 25 g  
Lentilles 12 g  
Pois cassés 23 g  
Pois chiches secs 23 g

Flageolets secs 25 g  
Fruits secs oléagineux Fruits frais  
Amandes 14 g Figues fraîches 5 g  
Cacahuètes 8 g Fraises 2 g  
Dattes 9 g Framboises 7,5 g  
Figues sèches 18 g Groseilles 7 g  
Noix de cajou 3,5 g Pêches 2 g  
Noix de coco sèches 24 g  
Poires avec peau 3 g  
Pruneaux 17 g Pommes avec peau 3 g  
Raisins secs 7 g

### Vous devez consommer :

- à chaque repas : une crudité, c'est-à-dire : légumes crus (salade, carottes râpées, céleri, fenouil, ...) ou un fruit cru.
  - à 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 ont ou peuvent avoir un effet favorable sur la constipation ; il est recommandé de varier les eaux de boissons.

### En cas de constipation opiniâtre, vous pouvez introduire le son dans votre alimentation :

- faites-le progressivement sur 8 à 10 jours en augmentant les quantités chaque jour pour arriver à une dose suffisante de son (à savoir 20 g de son par jour) ;
  - il est préférable de fractionner cet apport en 2 ou 3 prises par jour ;
- Chez certains patients, le son 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 graines de lin sont une solution également très efficace : 1 à 2 cuillères à soupe par jour. Elles sont riches en fibres et apportent également des oméga 3.