

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.