La constipation

Que faire ?

Les grands principes...

Les selles sont principalement constituées d'eau, de microorganismes et les résidus alimentaires. Pour un bon transit, il faut...

- ✓ des résidus en quantité suffisante...
- ✓ de l'eau...
- ✓ une « bonne » activité du colon...

▪ Des résidus en quantité suffisante...

Les résidus proviennent de ce que nous mangeons. Certains aliments en donnent plus les uns que les autres. Il faut savoir que...
...les aliments qui contiennent des fibres augmentent le volume des selles.

En effet, certaines fibres ne se dégradent pas lors de la digestion. Elles forment une masse plus ou moins importante dans l'intestin.

▪ De l'eau

Lorsque les fibres arrivent dans le gros intestin, elles vont retenir l'eau et augmenter le volume des selles.
Les spécialistes parlent de leur 'hydratation'.

▪ Une « bonne » activité du colon...

Des microorganismes présents dans l'intestin provoquent la fermentation des fibres. Des gaz intestinaux sont produits.

Ceux-ci provoquent mécaniquement une distension de l'intestin.
L'intestin entre en mouvement et l'évacuation des selles s'effectue plus facilement.

Un changement dans votre alimentation et dans vos activités physiques vous permet d'éviter les problèmes de constipation.

Vous choisissez des aliments qui contiennent des fibres...

On les trouve principalement dans les céréales complètes.
Les fruits et les légumes en contiennent aussi mais en quantité moins importante.

Vous consommez à chaque repas des céréales complètes et vous choisissez de préférence...

- ✓ le pain complet
- ✓ le pain seigle
- ✓ le pain complet multicéréales
- ✓ les céréales complètes au petit déjeuner
- ✓ le riz complet
- ✓ les pâtes alimentaires complètes
- ✓ à défaut, le pain gris.

Vous mangez à chaque repas des légumes et des fruits.
Vous préférez le fruit frais au jus de fruits.

Vous consommez chaque jour des produits laitiers...

Les aliments riches en fibres peuvent réduire l'absorption du calcium. La consommation de produits laitiers (yoghourts, fromages, etc...) est, dès lors, fort importante car ce sont des sources de calcium.

Vous préférez l'huile d'olive...

Les modifications proposées doivent être introduites progressivement car, au début, vous pouvez ressentir quelques ballonnements liés aux réactions de fermentation.

Des troubles fréquents ou une constipation brutale, surtout si elle est accompagnée de douleurs ou d'amaigrissement doivent toujours être signalés au médecin.

Qu'est-ce que la constipation

La constipation est le résultat d'un ralentissement du passage des aliments dans le tube digestif. Les selles sont alors plus difficiles à évacuer, moins abondantes et plus dures.
Le transit intestinal peut varier fortement d'une personne à l'autre.
On parle de constipation chez l'adulte, lorsque le nombre de selles est inférieur à trois par semaine et / ou que leur poids est inférieur à 100g.

Les origines...

- ✓ les habitudes alimentaires
- ✓ le manque d'activité physique
- ✓ les conditions de vie (sédentarité)
- ✓ certains médicaments contre la toux, certains antidouleurs...
- ✓ les laxatifs.

La constipation...

Chez les nourrissons...

La constipation est souvent d'origine alimentaire. Dans tous les cas, vous veillez à donner à bébé suffisamment à boire. C'est très important lorsqu'il fait chaud ou lorsque bébé a de la fièvre. Si vous utiliser des laits en poudre, vous suivez bien les instructions des fabrications pour leur préparation.

Chez les femmes enceintes...

La constipation est souvent liée à la grossesse.
Bébé appuie sur l'intestin et cette compression peut provoquer une constipation.
Celle-ci est quelquefois encore aggravée par l'apparition d'hémorroïdes liées à la grossesse.

Chez les personnes âgées...

La constipation est souvent en relation avec les habitudes de vie.