

"J'ai l'impression d'être constipée sans arrêt. Que puis-je faire?"



Problématique

La constipation concerne près de 20 % des Français¹ et les femmes sont 2 à 3 fois plus touchées². La constipation répond à des critères stricts³, notamment la survenue de moins de 3 selles par semaine ou l'existence de selles trop dures, difficiles à évacuer. Le plus souvent, après examen, la constipation se révèle fonctionnelle. Un changement des habitudes de vie peut alors suffire à résoudre le problème. **Quelles mesures hygiéno-diététiques conseiller à Valérie ?**

Vos conseils, en pratique

Après vous être assuré qu'il ne s'agit pas d'une constipation de cause organique ou liée à la prise de certains médicaments, voici les conseils que vous pouvez donner :



Assurer un régime riche en fibres (minimum 25g/jour)⁴.

Elles augmentent la fréquence des selles et améliorent leur consistance. Il est important que l'augmentation de la quantité de fibres soit progressive afin d'éviter les ballonnements.



Boire au moins 1,5l d'eau par jour⁵.

Une hydratation optimale permet d'hydrater les selles qui occupent ainsi plus de volume dans le côlon et stimulent les ondes péristaltiques. Elle peut être complétée par d'autres formes de liquides (potages, thé, infusions...).



Faire au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour^{6,7}.

Même si une activité physique n'a pas fait ses preuves en termes d'amélioration du transit, il est toutefois important de rappeler à vos patients que dans le cadre général d'une amélioration de la qualité de vie, il est recommandé de pratiquer une activité physique au quotidien.



Aller à la selle dès que le besoin se fait ressentir et prendre son temps.

Apprendre à se détendre, prendre le temps nécessaire à la selle et éviter les poussées trop importantes.



Bon à savoir

Dans la pratique, on distingue 2 types de fibres : **les fibres solubles** (dans les fruits, légumes secs...) et **les fibres insolubles** (dans les céréales complètes, noix...). En se gonflant d'eau, les fibres solubles forment un gel lors de la digestion qui facilite le transit intestinal. Les fibres insolubles augmentent le volume et le poids des selles qui progressent alors mieux dans le côlon.



C'est essentiel aussi...

Il est possible d'orienter sa consommation d'eau vers une eau minérale naturelle dite « laxative », qui a fait la preuve de son efficacité⁸.



Un exemple en pratique

Repas types consommés par Valérie

Petit déjeuner

200 ml de thé
+ 50 g de céréales
pour le petit déjeuner
+ lait (200 ml)



Déjeuner

120 g de colin
+ 150 g de brocolis
+ 150 g de riz blanc cuit
+ 1 yaourt nature 0 %
+ 1 verre d'eau (200 ml)



Dîner

200 g de pâtes cuites
+ 2 tranches de jambon
+ 1 part de camembert
+ 50 g de pain blanc
+ 2 abricots (90 g)
+ 1 verre d'eau (200 ml)



14 g de fibres + 0,6 l de liquide

→ Un apport insuffisant par rapport aux 25 g de fibres et aux 1,5 l d'eau recommandés⁴

Conseils pour augmenter les apports en fibres et en eau

Petit déjeuner

Privilégier

les céréales complètes
+ Ajouter 1 kiwi (100 g)

+ 6 g de fibres



+ 2,4 g de fibres

Déjeuner

+ Ajouter 1 pomme (150 g)
+ Ajouter un 2^e verre d'eau



+ 2,9 g de fibres

Dîner

Ajouter 1 soupe (150 ml)
+ Remplacer le pain blanc
par du pain complet
+ Ajouter un 2^e verre d'eau



+ 1,3 g de fibres

+ 1,4 g de fibres



3 verres d'eau supplémentaires à prendre au cours de la journée, en privilégiant les eaux riches en magnésium



28 g de fibres + 1,7 l de liquide

→ Les apports recommandés sont atteints

Les aliments sources de fibres sont à introduire progressivement pour éviter tout trouble digestif.

En résumé, des repères simples pour vos patients :

- ▶ 8 verres d'eau (= 1,5 l) par jour pour l'hydratation
- ▶ 5 fruits et légumes par jour et des céréales sous forme complètes (pâtes, riz...) pour les fibres
- ▶ 30 minutes d'activité physique par jour pour la forme

1. Soares et al. Prevalence of, and Risk Factors for, Chronic Idiopathic Constipation in the Community: Systematic Review and Meta-analysis. *Am J Gastroenterol* 2011. 2. Wald et al. A multinational survey of prevalence and patterns of laxative use among adults with self-defined constipation. *Aliment Pharmacol Ther*; 28: 917-930, 2008. 3. Rome III Diagnostic Criteria for Functional Gastrointestinal Disorders, 2006. 4. EFSA (European Food Safety Authority) Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre, *EFSA Journal*, 2010. 5. Constipation, une approche globale, *World Gastroenterology Organisation Global Guidelines*, Nov 2010. 6. Zeitoun JD, De Parades V. Constipation chronique de l'adulte. *Presse Med* 2013. 7. PNNS. Activité physique et santé. Arguments scientifiques, pistes pratiques. 2005. 8. Dupont C, Hebert G, Constant F, Campagne A. Efficacy and safety of a natural mineral water in female constipation: a randomized double blind placebo clinical trial. *ESPEN proceedings*; 2013.

En savoir plus ?

Rendez-vous sur

www.nutripro.nestle.fr

09 70 80 97 80



Nestlé