

Docteur Philippe NAVARRO

Gastro-entérologue

www.docteurnavarro.info

REGIME CONTRE LA CONSTIPATION

La constipation se définit :

- par des selles peu fréquentes (moins de 3 selles par semaine) ou
- des selles quotidiennes mais dures avec gêne lors de l'émission

La constipation se traduit donc par un espacement des selles et leur déshydratation. Cette situation est très fréquente et correspond la plupart du temps à des erreurs d'hygiène alimentaire et générale.

Le tube digestif absorbe plus de 95 % des aliments ingérés et élimine en moyenne 100 à 200 gr de selles par jour correspondant aux résidus d'alimentation non absorbables comme les fibres. Le rôle du colon est de récupérer les résidus liquides en excès, de les déshydrater puis de stocker la matière fécale en attendant son évacuation. Fibres et liquides stimulent l'activité intestinale pour donner des selles molles et volumineuses.

La défécation étant un réflexe conditionné, le traitement de la constipation devra à la fois s'appuyer sur un régime (L'augmentation de la dose en fibres alimentaires est communément admise) et sur une hygiène de vie.

On distingue deux groupes de fibres selon leur solubilité dans l'eau :

1° / Les fibres solubles localisées souvent au cœur des plantes, ce sont les pectines, les mucilages et les gommes qui une fois mélangés à l'eau deviennent visqueuses.

2°/ Les fibres insolubles localisées souvent dans l'enveloppe des végétaux, ce sont la cellulose et la lignine qui ont une capacité de gonflement jusqu'à 10 fois leur volume. Elles agissent comme des éponges.

La place de l'alimentation dans le traitement de la constipation est essentielle. Un régime riche en fibres végétales doit être débuté progressivement pour éviter que n'apparaisse un ballonnement

intestinal. Il convient donc de consommer d'avantage de légumes et surtout de manger du pain complet qui contient beaucoup de son de blé. La dose de son quotidienne peut être augmentée par pallier de 5 gr jusqu'à 20, 25 gr par jour.

Les aliments riches en fibres sont :

Le pain complet, l'artichaut, la carotte, le chou, les épinards, la salade, les poireaux, le soja et la plupart des fruits (pruneaux et figues). Des galettes de son sont également disponibles sur le marché.

Les boissons doivent être abondantes pour atteindre entre 1,5 à 2 litres par jour de façon à hydrater les selles.

Les règles d'hygiène générale :

- Se présenter à la selle tous les jours à heure fixe de préférence après le petit déjeuner en ménageant un temps suffisant. Cette étape ne doit absolument pas être sacrifiée car elle permet d'instaurer un réflexe conditionné.

-Faire chaque jour un peu d'exercice physique, au minimum ½ heure quotidiennement permet d'activer le transit.

Seule l'absence de réponse à ces premières mesures indispensables doit faire discuter l'introduction de médicaments. Ceux-ci sont nombreux mais seuls les médicaments n'irritant pas le colon doivent être prescrits. Ils ne sont efficaces que lors d'une prise prolongée et leur efficacité s'interrompt dès qu'on les arrête.

La constipation n'est pas une maladie grave. Il n'existe pas de véritables complications. Cela peut éventuellement déclencher une poussée hémorroïdaire. Le risque d'occlusion est nul et cela ne favorise pas la survenue d'un cancer colique.

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

Légumes		Produits céréaliers	
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
Epinard 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	Légumes secs	
Petits pois cuits	12 g	Haricots secs	25 g
Poireaux	4 g	Lentilles	12 g
Pois chiches frais	2 g	Pois cassés	23 g
Radis	3 g	Pois chiches secs	23 g
Soja (haricot mungo)	25 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		