

## RECOMMANDATIONS DIÉTÉTIQUES EN CAS DE

## CONSTIPATION

La constipation est définie comme l'évacuation intestinale (défécation) à une fréquence inférieure à 3 fois par semaine. Les selles peuvent être dures et sèches et produire, dans certains cas, des gênes lors de l'expulsion.

***Si vous avez observé un changement dans vos habitudes intestinales, consultez votre médecin avant de suivre ces conseils.***

Pour prévenir la constipation, vous pouvez prendre une série de mesures:

- Augmenter la consommation de fibre.
- Éviter les aliments sans fibre comme le fromage, les pommes de terre frites, les aliments raffinés (pâtisserie industrielle, purée instantanée, etc.)
- Boire plus de liquide. Buvez au moins 4 verres de plus d'eau par jour.
- Pratiquer un exercice physique de manière habituelle et constante.
- Ne pas retenir l'impulsion de déféquer.

### ALIMENTS RICHES EN FIBRE

- Légumes: Artichauts, asperges vertes, petits pois, épinards, maïs, bettes.
- Fruits (de préférence avec la peau): Poire, prune, oranges, pomme, nêfles, goyave.
- Légumes secs: Tous
- Féculs: Pain complet, pâtes et riz complets, farine complète, avoine, son de blé, céréales pour le petit-déjeuner riches en fibre, maïs grillé.
- Fruits secs.
- Graines de lin.
- Compléments riches en fibre. Consultez toujours votre médecin.

Les aliments à éviter:

Fromages, boissons alcoolisées, chocolat, banane très mûbre, boissons contenant de la caféine, aliments très sucrés.

### Comment augmenter l'ingestion de fibre?

- Consommez tous les jours 2 tasses de fruit et 2 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> de légumes.
- Remplacez le pain blanc par du pain complet.
- Mangez des légumes secs 2 fois par semaine.
- Ajoutez une cuillerée de son de blé, de graines de lin ou d'avoine complète au yaourt, aux fruits, aux milk-shakes ou aux autres aliments.
- Élaborez de nouvelles recettes à base de pâtes complètes ou de riz complet.
- Achetez des aliments qui contiennent au moins 5 g de fibre par ration.

AVANT DE MODIFIER VOTRE RÉGIME, N'OUBLIEZ PAS:

- L'introduction de fibre dans votre régime peut produire des gênes abdominales comme une sensation de ballonnement, des gaz ou des coliques. Afin d'éviter ceci, vous devrez introduire progressivement les aliments.
- Assurez-vous d'augmenter l'ingestion de liquides, ceci vous aidera à mieux tolérer la fibre et à ce que cette dernière soit plus efficace.
- Pour réduire les gênes que provoquent les légumes secs, veuillez suivre ce conseil: Faites-les bouillir pendant environ 3 minutes dans de l'eau abondante, couvrez-les et laissez tremper toute la nuit, puis rincez-les à l'eau abondante et cuisez à feu doux.