



La constipation et votre régime alimentaire: Adultes

Managing Constipation with Diet: Adults

Qu'est-ce que la constipation?

Vous souffrez de constipation lorsque vos selles (excréments) sont dures ou moins fréquentes que d'habitude. Vous pourriez avoir besoin d'aller à la selle, mais être incapable de vider vos intestins. La constipation peut causer des douleurs abdominales et des ballonnements (gaz), et vous donner une sensation de malaise.

Les selles normales sont molles et elles peuvent être évacuées facilement.

Dois-je aller à la selle tous les jours?

Il n'est pas vrai que tout le monde va à la selle chaque jour. Certaines personnes peuvent y aller trois fois par jour. D'autres y vont entre deux et trois fois par semaine. Chacun a ses propres habitudes.

Quelles sont les causes de la constipation?

La constipation a de nombreuses causes possibles, notamment:

- Une surutilisation de laxatifs (qui ramollissent les selles)
- Ne pas aller à la salle de bain lorsqu'on a envie
- Le stress
- Une grossesse
- Un voyage ou un changement de routine
- Une alimentation pauvre en fibres
- Une consommation insuffisante de liquides
- Le manque d'exercice physique
- La prise de certains médicaments, comme des antiacides contenant de l'aluminium ou du calcium, des antidépresseurs, des antihistaminiques, des narcotiques (comme la codéine), des antispasmodiques, des diurétiques, des tranquillisants et certains médicaments pour le cœur
- Certains suppléments comme les suppléments de fer ou de calcium
- Des problèmes de santé comme le syndrome du côlon irritable, le cancer colorectal, des troubles de l'alimentation, une insuffisance de la glande thyroïde, le diabète, la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, une maladie cœliaque et la dépression

Quand devrais-je consulter un fournisseur de soins de santé?

Vous devriez consulter votre fournisseur de soins de santé si:

- Vous constatez des changements soudains dans votre régularité ou vos habitudes intestinales sans que vos activités quotidiennes n'aient changé
- Vous êtes constipé depuis plusieurs jours et les changements apportés à votre régime alimentaire ne semblent pas vous aider
- Vous éprouvez des douleurs intenses au ventre ou au rectum
- Vos selles contiennent du sang
- Vous avez maigri de façon inattendue
- Vous souffrez de constipation et de diarrhée en alternance

Quelles sont les complications possibles?

Les complications possibles de la constipation comprennent:

- Des hémorroïdes
- Des fissures ou des déchirures du rectum
- Un affaiblissement des muscles et des ligaments qui maintiennent le rectum en place
- Le blocage des selles au niveau du gros intestin

Comment mon alimentation peut-elle aider à soulager la constipation?

Ensemble, les fibres et les liquides permettent d'assurer la régularité de vos selles. Les aliments riches en fibres permettent à vos selles de retenir les liquides, ce qui les garde molles. Aucun aliment particulier ne cause la constipation ou ne l'aggrave. Un régime alimentaire pauvre en fibres et en liquides peut provoquer la constipation.

On peut soulager la constipation en mangeant des aliments riches en fibres et en buvant beaucoup de liquides.

Vous devriez boire entre 2 et 2,5 litres (8 à 10 tasses) de liquide tous les jours. L'eau est le meilleur choix.

Augmentez la proportion de fibres dans votre alimentation graduellement. Une augmentation soudaine de fibres alimentaires peut causer des crampes ou des gaz. Lorsque vous mangez plus de fibres, pensez aussi à boire plus de liquides.

Quels sont les aliments riches en fibres?

Il est recommandé de manger régulièrement des aliments riches en fibres. Les fibres sont présentes dans la plupart des aliments à base de plantes, notamment :

- Les fruits et les légumes, y compris les fruits secs (la cuisson, le mélange ou la réduction en purée des fruits et des légumes ne diminue pas la quantité de fibres qu'ils contiennent; les fruits entiers contiennent plus de fibres que les jus de fruits avec la pulpe)
- Les produits céréaliers faits de grains entiers et de blé entier, comme les pains, les céréales, les pâtes alimentaires, le riz brun, l'avoine, le son d'avoine, l'orge et le quinoa
- Les légumineuses cuites comme les pois secs, les haricots secs et les lentilles
- Les noix et les graines

Vous pouvez aussi ajouter des fibres à votre alimentation en ajoutant de 15 à 30 ml (1 à 2 cuillères à soupe) de graines de chia, de graines de lin moulues, de son de blé, de riz et d'avoine à vos céréales chaudes, à vos pains de viande, à vos plats cuits au four ou aux produits de boulangerie ou de pâtisserie que vous cuisinez.

Consultez le tableau de la valeur nutritive des aliments préemballés pour vous renseigner sur leur teneur en fibres. Recherchez des aliments dont la teneur en fibres est égale ou supérieure à 15 % de la valeur quotidienne (% de la VQ). Cela signifie que l'aliment est riche en fibres.

Si vous êtes à risque d'une occlusion intestinale, consultez votre fournisseur de soins de santé pour savoir si un régime alimentaire à haute teneur en fibres vous convient.

Manger des pruneaux ou boire du jus de prunes aide-t-il à combattre la constipation?

Oui. Les pruneaux et le jus de prunes contiennent du sorbitol, un sucre d'origine naturelle. Il est conseillé de combiner la consommation de pruneaux et de jus de prunes à celle d'aliments riches en fibres et de liquides.

Les laxatifs à base de fruits peuvent également soulager la constipation. Voici une recette à essayer.

Recette de laxatif à base de fruits

Combinez et faites macérer les ingrédients suivants pendant la nuit:

- 250 ml ou 1 tasse de pruneaux
- 250 ml ou 1 tasse de raisins secs
- 250 ml ou 1 tasse de dates
- 125 ml ou 1/2 tasse de jus d'orange
- 150 ml ou 2/3 tasse de jus de prunes
- 250 ml ou 1 tasse de son de blé (facultatif)

Le lendemain, mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte qui peut être tartinée. Celle-ci peut être utilisée sur des toasts ou mélangée à des céréales chaudes ou à du yogourt nature. Ce laxatif à base de fruits peut être conservé deux semaines au réfrigérateur ou il peut être congelé.

Puis-je utiliser des laxatifs pour soulager la constipation?

Les laxatifs sont des substances qui peuvent aider à soulager la constipation. Toutefois, l'usage à long terme peut entraîner une dépendance. Consultez votre fournisseur de soins de santé au sujet de l'utilisation de laxatifs pour traiter votre constipation.

Des suppléments de fibres sont disponibles partout et ils peuvent être achetés en poudre, en comprimés ou en capsules. Si vous avez des difficultés à consommer suffisamment de fibres et que vous voulez utiliser des suppléments de fibres, consultez au préalable votre fournisseur de soins de santé.

Si votre constipation est d'origine médicamenteuse ou qu'elle est causée par un trouble de santé, il est peu probable que des modifications apportées à votre régime alimentaire améliorent votre situation. Si vous êtes enceinte, il est important de toujours parler à votre fournisseur de soins de santé avant de prendre tout nouveau médicament, y compris des laxatifs.

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition, appelez le **8-1-1** pour parler à une diététiste.

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements sur les fibres et votre régime alimentaire, consultez [HealthLinkBC File n° 68h Les fibres alimentaires et votre santé](#).