

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

Légumes		Fruits frais		Produits céréaliers	
Champignons	2,5 g	Fraises	2 g	Pain blanc	1 g
Carottes	3 g	Pommes	3 g	Pain complet	8,5 g
Choux	4 g	Poires	3 g	Riz blanc	1,5 g
Poireaux	4 g	Figues fraîches	5 g	Riz complet	4,5 g
Artichauts	5 g	Groseilles	7 g	Farine blanche	2,8 g
Mâche	5 g	Framboises	7,5 g	Farine complète	9 g
Épinards cuits	6,5 g			Semoule	3,9 g
Petits pois cuits	12 g			Quinoa	6,6 g
Soja (h. mungo)	25 g			Avoine	10 g
				Son	40 g

Légumes secs		Fruits secs et oléagineux	
Lentilles	12 g	Raisins secs	7 g
Pois cassés	23 g	Dattes	9 g
Pois chiches secs	23 g	Amandes	14 g
Flageolets	25 g	Pruneaux	17 g
Haricots secs	25 g	Figues sèches	18 g
		Noix de coco sèches	24 g

L'apport journalier recommandé en fibres est de 25 à 30g. (pour l'adulte et la personne âgée)

Source Table Ciqual de composition nutritionnelle des aliments



Conseils hygiéno-diététiques en cas de constipation

MAJ : 15/10/2020

LINUT (Centre Ressources Nutrition Nouvelle Aquitaine)

Résidence L'Art du Temps - 16, rue du Cluzeau - 87170 ISLE

Tél. : 05 55 78 64 36 - Fax : 05 55 78 64 37

contact@linut.fr

www.linut.fr

On parle de constipation lorsqu'il y a **moins de 3 selles par semaine et/ou l'existence de selles dures et/ou des difficultés d'évacuation** (efforts de poussée, sensation de gêne au passage des selles, d'évacuation incomplète).

La présence de selles liquides n'élimine pas la constipation, notamment lorsqu'elles précèdent ou suivent une période sans évacuation et/ou si elles sont associées à l'élimination d'un bouchon de selles dures. On parle alors de **fausse diarrhée**.

On parle de **constipation chronique** lorsqu'elle perdure sur **un délai d'au moins 6 mois**.

SYMPTOMES ASSOCIES

Elle peut s'accompagner :

- d'une **sensation d'inconfort au niveau du ventre (abdomen)**,
- de **crampes**,
- de **ballonnements**,
- de **difficultés, voire de douleurs au moment de l'évacuation des selles**.

FACTEURS FAVORISANTS

La constipation peut être due :

- à une modification des habitudes de vie : changements alimentaires, voyage, stress...
- au fait de "se retenir",
- à une alimentation pauvre en fibres,
- à une consommation insuffisante de boissons (eau, jus de fruits, thé, potage...),
- à un manque d'activité physique,
- à une prise de médicaments (notamment certains antitussifs, antidouleurs, antidépresseurs ou médicaments utilisés contre l'acidité gastrique),
- chez la femme, aux périodes du cycle menstruel, à une grossesse ou à la ménopause.
- à une colopathie fonctionnelle.

CONSEILS HYGIENO-DIETETIQUES

- Ne pas restreindre son alimentation.
- **Boire 1,5 à 2 l par jour de** (boissons non alcoolisées), de préférence entre les repas. Privilégier les eaux riches en Magnésium (Donat[®], Hépar[®], Contrex[®], Badoit[®] et Quézac[®]) et un jus de fruits frais le matin à jeun (en privilégiant le 100% pur jus).
- **Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour dont au moins une crudité par jour**. On peut privilégier les aliments riches en fibres qui facilitent le transit intestinal comme les salsifis, choux, poireaux, fenouil, légumes secs et fruits secs, prunes, pruneaux, figues, rhubarbe, raisin...
- **Privilégier les aliments complets aux céréales raffinées** (pain, biscottes, pain grillé complets, au son ou aux céréales, préparations à base de son, riz complet, farine de sarrasin...).
- **Consommer des produits laitiers** riches en bifidus actif (type Activia[®]).
- Evitez de consommer des aliments très concentrés en sucre (gelée de fruits, confiture, miel, chocolat...)
- **Pratiquer une activité physique régulière**, au moins 30 minutes d'intensité modérée : marche, vélo, natation, jardinage, gym douce...
- **Un massage abdominal** dans le sens des aiguilles d'une montre, pratiqué au moins 2h après le repas, permet de faciliter la digestion et remédier à la constipation.
- Si tous ces conseils ne sont pas suffisants, vous pouvez compléter votre apport en fibres par :
 - Des pruneaux ou du jus de pruneaux ou de la rhubarbe,.
 - Des compotes, des gommes, des poudres riches en fibres (Fibreline purée de fruits[®], Stimulance[®]...)

Dans tous les cas, ne pas traiter une constipation sans avis médical.