



Contenu :

Alimentation et constipation

- P. 2** Qu'appelle-t-on constipation ?
- P. 3** Traitement et prophylaxie de la constipation
- P. 3** Alimentation et constipation
- P. 3** Mesures alimentaires stimulant la digestion
- P. 4** Constipation – à retenir
- P. 5** Conseils alimentaires en cas de constipation
- P. 7** Sources
- P. 8** Impressum



Qu'appelle-t-on constipation ?

La constipation n'est pas une affection en soi, mais un symptôme. Elle se caractérise par la difficulté d'émettre des selles. Il est difficile de définir ce terme de manière globale car les habitudes d'évacuation des selles sont extrêmement variables d'une personne à l'autre. Une fréquence d'évacuation des selles de trois fois par jour est considérée comme tout à fait normale, tout comme l'est une fréquence de trois fois par semaine. Les médecins parlent de constipation si la fréquence des selles est régulièrement inférieure à trois par semaine, si les selles sont dures et si l'évacuation est irrégulière, incomplète, difficile ou douloureuse. D'un point de vue médical la constipation est généralement bénigne, mais pour les personnes concernées elle engendre une diminution de la qualité de vie.

Dans les pays occidentaux comme la Suisse, environ 15% de la population adulte souffre de constipation. La constipation augmente avec l'âge, en particulier chez les hommes. Globalement elle concerne cependant plus souvent les femmes que les hommes. De multiples raisons, dont un apport trop faible en fibres alimentaires ou en liquide, le stress, certaines affections telles que la dépression ou le cancer (voir encadré), sont à l'origine de la constipation.

Chez certaines personnes le problème peut résider dans l'évacuation même et être dû à une affection du canal anal. Aussi, les selles parviennent jusqu'à l'anus mais ne peuvent ensuite être évacuées. Dans ces cas il est indispensable de consulter un médecin car un changement de l'alimentation ne sera d'aucun secours.

Causes possibles de la constipation :

- l'alimentation (par ex. apport insuffisant en énergie, en fibres alimentaires ou en liquide) ;
- un mode de vie trop sédentaire / absence d'activité physique ;
- une modification / perturbation du rythme de vie (stress, voyage) ;
- la rétention des selles (succession de réunions, toilettes trop éloignées, etc.) ;
- une grossesse ;
- certains médicaments (par ex. antidouleurs, antidépresseurs, fer) ;
- l'abus de laxatifs ; et
- des affections telles que la dépression, le cancer, les affection thyroïdienne, une lésion de la colonne vertébrale ou une paralysie.



Traitement et prophylaxie de la constipation

Il est possible de prévenir ou de lutter contre la constipation en évitant les facteurs qui la provoquent, ce qui nécessite de les identifier et de les prendre en charge. Mais cela n'est malheureusement pas toujours réalisable. Il est par exemple difficile, durant la grossesse, de remédier à la compression croissante exercée par l'utérus sur l'intestin ou à l'effet relaxant des hormones sur la musculature intestinale. Dans un tel cas, on peut essayer d'optimiser l'alimentation et le mode de vie. Mais lorsque ces mesures ne suffisent pas, il faut chercher une solution avec son médecin traitant. La prise de laxatifs en automédication est déconseillée car elle peut, à long terme, engendrer une constipation.

Alimentation et constipation

Les deux facteurs alimentaires les plus importants en matière de constipation sont un apport suffisant en fibres alimentaires et en liquide. Ensemble ils stimulent l'activité intestinale pour engendrer des selles molles et volumineuses. Sans apport de liquide, les fibres alimentaires agissent de manière moins favorable sur la digestion et peuvent même avoir un effet constipant.

Les fibres alimentaires, aussi appelées substances de lest, se trouvent exclusivement dans les aliments d'origine végétale. Il s'agit de composants alimentaires non digestes, qui ont une fonction de soutien et de structure chez les végétaux (cellulose par ex.) Les aliments les plus riches en fibres alimentaires sont les produits à base de céréales complètes comme le pain complet, le riz complet, le maïs, les pâtes complètes et les flocons de céréales complètes. Ils sont à préférer aux produits raffinés (pain blanc ou riz blanc par ex.) et il est conseillé de les consommer quotidiennement. Les légumineuses, les pommes de terre, les légumes, les fruits et les fruits oléagineux figurent également parmi les aliments riches en fibres alimentaires.

Mesures alimentaires stimulant la digestion

- Augmenter progressivement la consommation de fibres alimentaires pour permettre à l'intestin de s'y habituer et éviter un certain inconfort (ballonnement, flatulences). Commencer par un petit déjeuner à base de flocons de céréales (muesli) additionnés de yogourt et de fruits par exemple.
- Répartir la consommation de fibres alimentaires sur toute la journée.
- Des compléments comme le son, les graines de lin ou de psyllium peuvent être une aide pour augmenter l'apport en fibres alimentaires. Ils peuvent aisément être incorporés à des céréales ou à un yogourt. Il est toutefois nécessaire de consommer plus de liquide pour permettre aux fibres alimentai-



res de jouer leur rôle. On conseillera de boire plus ou de faire tremper les compléments de fibres alimentaires avant consommation.

- Les produits alimentaires qui contiennent de l'acide lactique (yogourt, choucroute, kéfir, etc.) peuvent influencer l'activité intestinale de manière favorable.
- Veiller à un apport suffisant en liquide, *également lors de la prise des repas*, équivalant à un total d'au moins deux litres/jour.
- Le matin, à jeun, boire un verre d'eau fraîche ou l'eau de trempage de quelques fruits secs (figes ou pruneaux) mis à tremper la veille. Consommer les fruits secs trempés au petit-déjeuner.

Constipation – à retenir

- Adopter une alimentation riche en fibres alimentaires : consommer régulièrement des produits à base de céréales complètes, des légumineuses, des fruits oléagineux, des légumes et des fruits. Faire tremper les compléments alimentaires à base de fibres suffisamment longtemps ou veiller à boire encore plus.
- Boire en quantité suffisante : environ 2 litres/jour.
- Pratiquer une activité physique régulière et suffisante : au moins 30 minutes par jour d'une activité d'intensité moyenne.
- Prendre régulièrement le temps d'aller à selle, le matin ou le soir après le repas.
- Eviter de réprimer le besoin d'aller à selle.
- Prendre garde aux laxatifs.
- S'armer de patience. Une modification des habitudes alimentaires ou de vie prend du temps et ses effets ne sont pas immédiats. Lorsque la mise en oeuvre de recommandations n'apporte aucune amélioration notable à long terme, il est recommandé de consulter son médecin.

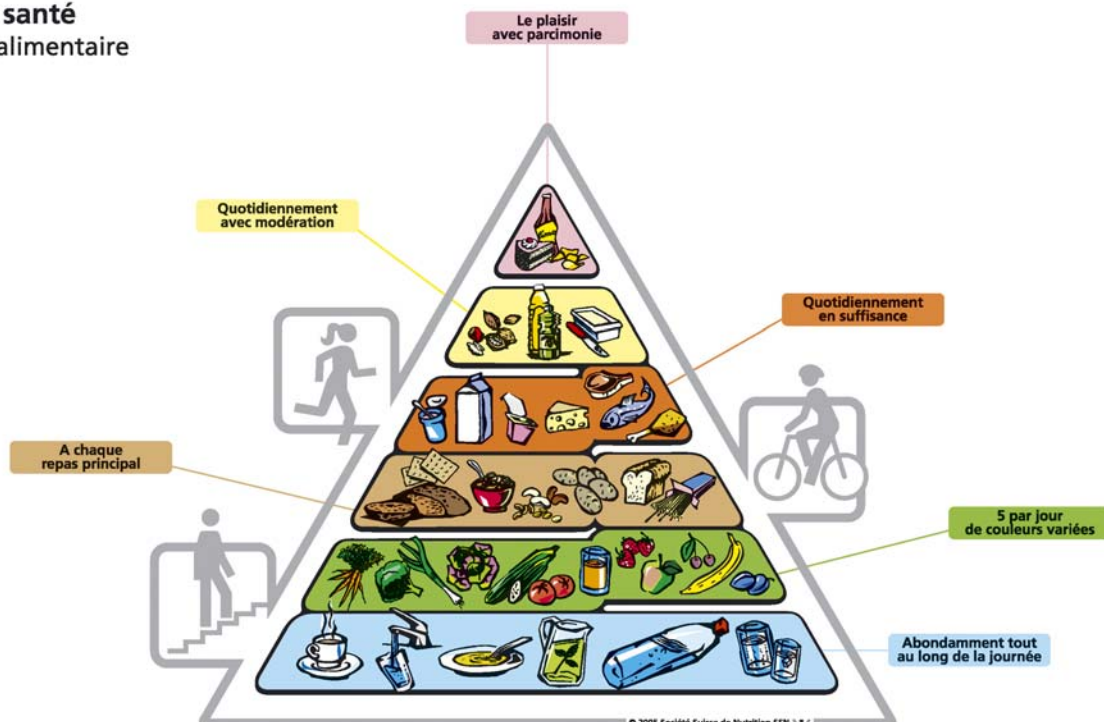


Conseils alimentaires en cas de constipation

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire : nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations de la pyramide alimentaire (qui vont dans le sens d'une alimentation variée en équilibrée) garantissent un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Elles présentent une alimentation saine pour des adultes en bonne santé. Les recommandations en matière de portions et de fréquences de consommation ne doivent pas être impérativement respectées quotidiennement, mais peuvent être réparties sur une semaine par exemple. Par contre, les recommandations de consommation de liquide devraient chaque jour être observées. Les conseils alimentaires suivant se basent sur la pyramide alimentaire. **Les passages en italique gras sont spécifiquement destinés aux personnes souffrant de constipation.**

Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé

Pyramide alimentaire



© 2005 Société Suisse de Nutrition SSN



Boissons – Abondamment tout au long de la journée

Boire 1 à 2 litres de liquide par jour de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau potable du réseau, l'eau minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes. Consommer avec modération les boissons contenant de la caféine (café, thé noir/vert). **Boire aussi durant les repas pour permettre aux fibres de jouer leur rôle.**

Légumes et fruits – 5 par jour de couleurs variées

Consommer chaque jour 3 portions de légumes, dont au moins une sous forme de crudités (1 portion = min. 120 g de légumes en accompagnement, salade ou soupe). **Consommer chaque jour 2 portions de fruits** (1 portion = min. 120 g = 1 poignée). **Consommer si possible les fruits et les légumes avec la peau.** Une portion de fruit ou de légumes par jour peut être remplacée par 2 dl de jus de fruit ou de légume non sucré.

Céréales complètes et légumineuses, autres produits céréaliers et pommes de terre – A chaque repas principal

Manger un féculent à chaque repas principal (autrement dit, 3 portions par jour, 1 portion = 75 –125 g de pain ou 60 –100 g de légumineuses [poids cru] comme les lentilles /pois chiches ou 180 – 300 g de pommes de terre ou 45 –75 g de flocons de céréales, de pâtes, d'autres céréales telles que maïs ou riz [poids cru]), **dont si possible deux portions sous forme de produits complets.**

Lait, produits laitiers, viande, poisson et œufs – Quotidiennement en suffisance

Consommer chaque jour, en alternance, une portion de viande, de poisson, d'œufs, de fromage ou d'autres sources de protéines comme le tofu ou le quorn (1 portion = 100 –120 g de viande/poisson [poids frais] ou 2–3 œufs ou 200 g de fromage frais /cottage ou 60 g de fromage à pâte dure ou 100 – 120 g de tofu/quorn).

Consommer en plus, 3 portions de lait ou de produits laitiers par jour, préférer les produits allégés en matières grasses (1 portion = 2 dl de lait ou 150 – 180 g de yogourt ou 200g de fromage frais/cottage ou 30 – 60 g de fromage).

Huiles, matières grasses et fruits oléagineux – Quotidiennement avec modération

Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10 –15 g) par jour d'huile végétale de haute valeur nutritive, comme l'huile de colza ou d'olive, pour les préparations froides (sauces à salade, par exemple). Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10 –15 g) par jour d'huile végétale pour les préparations chaudes (étuvage, rôtissage) : l'huile d'olive par exemple est recommandée. Si souhaité, utiliser 2 cuillères à café (10 g) par jour de beurre ou margarine à base d'huile de haute valeur nutritive, pour les tartines. **La consommation d'une portion de fruits oléagineux par jour est recommandée** (1 portion = 20–30g d'amandes ou de noix ou de noisettes etc.).

Douceurs, grignotages salés et boissons riches en énergie – Le plaisir avec parcimonie

Consommer les sucreries et les boissons sucrées (p.ex. sodas, thé froid, energy drinks) avec modération. Si vous consommez des boissons alcoolisées, buvez-en avec modération et pendant les repas. Utiliser un sel enrichi en iode et en fluor et saler les plats avec parcimonie.

Consultation individuelle

Pour bénéficier de conseils nutritionnels personnalisés, nous vous recommandons de consulter un(e) diététicien(ne) diplômé(e). Vous trouvez des adresses dans votre région sous www.asdd.ch.



Sources

1. American Gastroenterological Association 2000, 'AGA Technical review on constipation', *Gastroenterology*, Vol. 119, Nr. 6, S. 1766-1778
2. Jonkers, D & Stockbrügger R 2007, 'Review article: probiotics in gastrointestinal and liver diseases', *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, Vol. 26, Suppl. 2, S. 133-148
3. Thomas, B & Bishop, J 2007, 'Disorders of the colon', in B Thomas & J Bishop (eds), *Manual of dietetic practice*, 4. Ausgabe, Blackwell Publishing, Oxford, S. 486-487
4. Wald, A, Scarpignato, C, Kamm, MA, Müller-Lissner, S, Helfrich, I, Schuijt, C, Bubeck, J, Limoni, C & Petrini, O 2007, 'The burden of constipation on quality of life: results of a multinational survey', *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, Vol. 26, S. 227-236



Impressum

© 2008 Société Suisse de Nutrition SSN

Le contenu de cette feuille d'info peu être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Editeur

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87
Case postale 8333
CH-3001 Berne
Tel. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05
E-Mail info@sge-ssn.ch
Internet www.sge-ssn.ch/f

Refonte

Infanger Esther, diététicienne diplômée ES

Collaboration scientifique

Groupe spécialisé en gastroentérologie de l'ASDD
Prof. Dr. Buchmann Peter, médecin spécialiste FMH – Zürich
Bernet Caroline, diététicienne diplômée ES – SSN
Conrad Frey Beatrice, diététicienne diplômée ES – membre du comité de la SSN
Jaquet Muriel, diététicienne diplômée ES – SSN
Dr. Matzke Annette, oecotrophologue diplômée – OFSP
Mühlemann Pascale, Ingénieur en sciences alimentaires et postgrade en nutrition humaine – SSN
Welter Angelika, oecotrophologue diplômée – SSN

Remerciements

La Société Suisse de Nutrition remercie l'Office fédéral de la santé publique de son soutien financier ayant permis l'élaboration de la présente notice (contrat 07.005832 / 414.0000 / -1) ainsi que les experts susmentionnés pour leurs conseils avisés et leur collaboration.