



Quoi manger en cas de constipation



Environ 1 Canadien sur 4 souffre de constipation occasionnelle.¹



Qu'est-ce que la constipation?

La constipation se produit lorsque les selles sont moins fréquentes qu'à l'habitude. Les selles peuvent alors devenir dures et sèches, ce qui les rend difficiles à évacuer.

Signes et symptômes



Vous devez faire un effort excessif ou avoir l'impression de ne pas pouvoir vider complètement vos intestins.

Les aliments riches en fibres peuvent aider à soulager la constipation :²

Fruits²



- Les baies, les pommes et les pêches sont des aliments riches en fibres.
- N'enlevez pas la pelure car elle contient beaucoup de fibres.

Starches²



- Mangez des produits contenant des céréales complètes.
- Choisissez du riz brun ou sauvage ou des céréales riches en fibres.

Légumes et légumineuses²



- Le maïs, le brocoli, les haricots, les pommes de terre avec pelure, les lentilles, les pois chiches, les noix et les amandes sont des aliments riches en fibres.



- Les viandes faibles en matières grasses, comme le poisson et le poulet, n'aggravent pas la constipation, mais elles ne contiennent pas de fibres.



- Continuer à manger des aliments transformés, des aliments frits ou des repas rapides peut empêcher vos selles de bouger.²
- Si vous oubliez de vous hydrater, il devient plus difficile de faire avancer les selles, car elles deviennent plus dures et l'intestin s'assèche.

Si les méthodes diététiques ne fonctionnent pas, des laxatifs en vente libre peuvent être proposés :³

- Laxatifs stimulants (aident à stimuler les muscles de l'intestin pour faire passer les déchets.)
- Laxatifs osmotiques (attirent l'eau dans le côlon, pour faciliter le passage des selles)
- Laxatifs formeurs de volume (ces produits augmentent la masse des selles, ce qui les rend plus molles et plus faciles à évacuer)
- Adoucisseurs de selles (Ces laxatifs aident les selles à absorber davantage d'eau, ce qui les rend plus molles)



Communiquez avec votre professionnel de la santé si :⁴



- Votre constipation ne s'améliore pas
- Vous avez des nausées ou des douleurs à l'estomac
- Vous détectez du sang dans vos selles



Les aliments riches en fibres sont un excellent moyen de soulager la constipation. Les aliments riches en eau aident à hydrater l'intestin et à ramollir les selles pour qu'elles continuent à se déplacer.

Cette ressource a été rendue possible grâce à une subvention éducative sans restriction de Lax-A-DayMD. Lax-A-DayMD est une marque déposée appartenant à Norwell Santé Grand Public Inc. Ce produit pourrait ne pas vous convenir. Toujours lire et suivre le mode d'emploi.

Lax-A-Day

Références :

1. L. Werth, Barry L. "Epidemiology of constipation in adults: Why estimates of prevalence differ." J. Epidemiol. Res 5 (2019): 37
2. A.D.A.M. Medical Encyclopedia [Internet]. Johns Creek (GA): Eblu, Inc.; A.D.A.M.; c1997-2020. Constipation - self-care; [about 4 p.]. Available from: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000120.htm>
3. Mayo Foundation for Medical Education and Research. (2022, March 3). Over-the-counter laxatives for constipation: Use with caution. Mayo Clinic. Retrieved June 2, 2022, from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/constipation/in-depth/laxatives/art-200458063>
4. Constipation and Defecation Problems, Wald, Arnold. 2016. [A, pg. 15]
5. Constipation (no date) healthdirect. Available at: <https://www.healthdirect.gov.au/constipation> (Accessed: 02 August 2024).