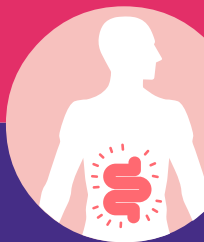


Approches diététiques pour prévenir et soulager la constipation



Votre mode de vie et les aliments que vous consommez peuvent influencer votre capacité à aller aux toilettes. Les fibres sont des hydrates de carbone indigestibles que l'on trouve dans les plantes et qui sont essentiels à la digestion et à la régularité du transit intestinal.¹



Comment les fibres aident-elles à lutter contre la constipation²

- Elles augmentent le poids et la taille de vos selles.
- Elles ramollissent les selles, pour qu'elles soient plus faciles à évacuer.
- Elles solidifient les selles molles et liquides et peuvent réduire les symptômes de la diarrhée.



Types de fibres²

Solubles : Elles se dissolvent dans l'eau (ex., l'avoine). Elles aident à contrôler la glycémie et le cholestérol.

Insolubles : Elles ajoutent du volume aux selles (ex., grains entiers). Elles peuvent aider à prévenir les occlusions intestinales, la constipation et les hémorroïdes.

Les meilleurs aliments riches en fibres

1. Grains entiers³
2. Fruits⁴
3. Légumineuses³
4. Légumes⁵
5. Noix et graines⁵



Conseils pour obtenir les meilleurs résultats :⁶

- Augmentez progressivement la quantité de fibres pour éviter les maux d'estomac
- Buvez beaucoup d'eau

Malgré une consommation suffisante de fibres, la constipation peut persister et d'autres options thérapeutiques sont disponibles. Les diététistes sont habilités à fournir des recommandations alimentaires pour prévenir ou traiter la constipation. Si ces stratégies ne fonctionnent pas, ils peuvent vous recommander des laxatifs en vente libre, incluant :⁷

- Laxatifs stimulants
- Laxatifs formateurs de volume
- Émollients fécaux
- Laxatifs osmotiques



Ces produits peuvent ne pas vous convenir. Lisez et suivez toujours les directives de l'étiquette et parlez-en à votre médecin.



References:
 1. <https://cdhf.ca/en/fibre-and-its-benefits/>
 2. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983>
 3. <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/make-healthy-meals-with-the-eat-well-plate/>
 4. <https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/make-it-a-habit-to-eat-vegetables-fruit-whole-grains-and-protein-foods/eat-vegetables-and-fruit/>
 5. <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/nutrients/fibre.html>
 6. <https://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/food-and-nutrition/nutrients/getting-enough-fibre>
 7. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/constipation/in-depth/laxatives/art-20045906>