

Aliments probiotiques et prébiotiques pour constipation : Fonctionnent-ils?



Qu'est-ce que la constipation?

La constipation se produit lorsque les selles deviennent moins fréquentes qu'à l'habitude. Les selles peuvent alors devenir dures et sèches, ce qui les rend difficiles à évacuer.¹



Probiotiques

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui peuvent avoir un effet positif sur la santé gastro-intestinale et vous aider à avoir des selles régulières.²

Les aliments probiotiques sont fermentés, mais tous les aliments fermentés ne contiennent pas de ³ probiotiques. Certaines recherches suggèrent que certains yaourts et kéfir contenant des souches bactériennes spécifiques peuvent contribuer à la santé générale de l'intestin et à la régularité intestinale.⁴



Souches de probiotiques

Lorsqu'il s'agit de suppléments probiotiques, le type (et la dose) de souche probiotique que vous prenez sont importants. Chaque probiotique est unique, avec des souches spécifiques qui peuvent aider des conditions spécifiques. Parmi les souches populaires liées à différents types de soulagement de la constipation chez les adultes, on peut citer :⁵

- Lactobacillus reuteri pour la constipation fonctionnelle
- Bifidobacterium animalis pour le syndrome du côlon irritable
- Lactobacillus casei souche Shirota pour la colite ulcéreuse

Voici quelques exemples d'aliments contenant des prébiotiques :⁶

- Asperges
- Miel
- Ail
- Banane
- Oignon
- Tomate



Prébiotiques

Les prébiotiques sont des glucides fermentescibles utilisés par le microbiome intestinal. Certains prébiotiques peuvent être bénéfiques pour la gestion de la constipation en raccourcissant le temps de transit des selles et en augmentant le poids fécal.³

Les prébiotiques jouent un rôle différent de celui des probiotiques et sont naturellement présents dans de nombreux aliments.⁷

Les professionnels de la santé 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 :⁸

Laxatifs stimulants Laxatifs formateurs de volume Émollients fécaux Laxatifs osmotiques

Ce produit pourrait ne pas vous convenir. Toujours lire et suivre le mode d'emploi.



Références :

1. <https://medlineplus.gov/patientinstructions/000120.htm>
2. <https://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/guidelines/probiotics-andprebiotics-english-2017.pdf>
3. <https://www.mdpi.com/2304-8158/8/3/92>
4. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/constipation/in-depth/laxatives/art20045906>
5. <https://cdhf.ca/en/do-all-fermented-foods-contain-probiotics/>
6. <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/14598-probiotics>
7. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/kefir-vs-yogurt#benefits>

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