

LES 5 ALLIÉS DE VOTRE TRANSIT

15 à 35 % des adultes seraient régulièrement sujets à la constipation, les femmes étant les premières touchées. Pour venir à bout de ce désagrément, des aliments adaptés et un minimum d'activité physique suffisent souvent. Voici cinq conseils pour restaurer le transit intestinal.

La digestion n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Le stress, les changements de mode de vie ou d'alimentation, ainsi que certaines périodes de la vie (grossesse, ménopause), peuvent perturber le transit intestinal. Avec pour conséquences inconfort abdominal, ballonnements et constipation, surtout chez les femmes... Heureusement dans la plupart des cas, quelques mesures simples permettent de tout remettre en ordre.

Diversifiez les sources de fibres

En plus de contrôler l'appétit, les fibres augmentent le volume des selles en retenant l'eau dans l'intestin, ce qui accélère le transit. Or, notre alimentation contient généralement trop peu de fibres : en moyenne, nous en consommons 6 à 20 g par jour, alors que les apports recommandés sont de 30 g au moins.

Pour corriger le tir, il est conseillé d'augmenter la consommation de céréales complètes, par exemple en choisissant du pain complet, qui apporte 3 fois plus de fibres que le pain blanc.

Autre source majeure de fibres : les légumes secs, dont la consommation a été divisée par dix en un siècle ! Lentilles, haricots blancs ou rouges, pois chiches contiennent 10 à 15 % de fibres végétales (contre 9 % pour le pain complet) en plus d'une forte teneur en protéines. Les noix et fruits secs (abricots, pruneaux, figes) sont aussi de bonnes options.

Mais si les fibres sont un bon remède à la constipation passagère, il faut toutefois augmenter leur consommation de façon graduelle, car leur fermentation dans le tube digestif risque d'entraîner des ballonnements.

Des fruits et légumes frais tous les jours

On ne le dira jamais assez, il faut manger 5 fruits et légumes par jour ! Outre leurs apports en vitamines et minéraux, les fruits et surtout les légumes frais sont une bonne source de fibres. Ils facilitent également le transit intestinal grâce à leur teneur en eau et en éléments naturellement "laxatifs", comme le sorbitol. En cas de constipation, mangez donc sans compter salades, melon, agrumes, légumes verts (courgettes, épinards, poireaux...).

Mais attention aux crudités ! En cas de ballonnements, privilégiez les légumes cuits, plus faciles à digérer.

L'hydratation, alliée incontournable du transit

En cas de constipation, il ne faut pas hésiter à boire encore plus que d'habitude. Une bonne hydratation permet d'augmenter le volume du contenu intestinal et de favoriser la régularité des selles.

En plus des fruits et légumes frais, qui contiennent entre 80 et 95 % d'eau, il est conseillé de boire chaque jour un à deux litres de boissons non sucrées et non gazeuses : eau, tisanes, soupes... Les eaux de source riches en magnésium sont également à privilégier pour leur effet laxatif naturel.

Les probiotiques ont fait leur preuve

Les gastro-entérologues parlent de plus en plus des bienfaits des probiotiques. Ces micro-organismes vivants ont un effet bénéfique sur le système digestif, puisqu'ils viennent renforcer la flore déjà présente dans notre intestin, constituée de quelques 100 000 milliards de bactéries indispensables à la digestion ! Chaque probiotique a son action propre, certains ayant prouvé leur efficacité contre la diarrhée, les allergies, l'intolérance au lactose... D'autres ont fait leurs preuves dans le traitement du syndrome de l'intestin irritable, caractérisé par des maux de ventre et des troubles du transit. Au quotidien, on trouve des probiotiques dans les produits laitiers, les plus "célèbres" étant les lactobacillus et les bifidobactéries. Ainsi, pour faciliter le transit, la consommation régulière de yaourts et de laits fermentés est une habitude à prendre.

Faites travailler les abdos !

Si une bonne alimentation est nécessaire pour lutter contre la constipation, il ne faut pas pour autant négliger le sport. C'est prouvé : l'activité physique stimule le transit intestinal, en particulier lorsque les muscles abdominaux sont sollicités. En pratique, il est conseillé de faire chaque jour au minimum l'équivalent de 30 minutes de marche rapide. Tous les choix sont possibles, à commencer par le jogging, la natation et tout ce qui renforce la sangle abdominale.

Marine Corniou

Créé le 27 avril 2009

Sources :

Cours de nutrition - faculté de médecine de Limoges
Congrès : Semaine de gastro-entérologie de l'Union européenne (UEGW) 2008
Diététique et nutrition, Par Marian Apfelbaum, Monique Romon, Michèle Dubus
Rapport Afssa 2005 - Effets des probiotiques et prébiotiques sur la flore et l'immunité de l'homme adulte
Current Opinion in Pharmacology 2008
Probiotics in functional gastrointestinal disorders: what are the facts? - Curr Opin Pharmacol. 2008 Dec;8(6):704-8.