



Des produits naturels contre la constipation

Occasionnelle ou chronique, la constipation n'échappe presque à personne. Sujet tabou, elle est gênante et peut provoquer des douleurs importantes. Pour lutter contre la constipation, il existe de nombreux médicaments sur le marché mais on peut également trouver des remèdes naturels qui sont profitables.

Quand est ce que l'on peut être considéré comme « constipé » ?

La constipation consiste en un retard ou une difficulté à évacuer les selles. Elle peut être occasionnelle (voyage, grossesse ...) ou chronique. On parle de constipation chronique lorsque le problème dure depuis au moins **6 à 12 mois**, avec des symptômes plus ou moins marqués.

La fréquence d'évacuation des selles varie d'une personne à l'autre, allant de **3 fois/jour à 3 fois/semaine**. On peut parler de constipation lorsque les selles sont dures, sèches et difficiles à évacuer. En général, cela survient s'il y a **moins de 3 selles/semaine**.

La constipation peut être soit de transit (ou de progression), c'est-à-dire que les selles stagnent trop longtemps dans le côlon, soit terminale (ou d'évacuation), c'est-à-dire qu'elles s'accumulent dans le rectum. Les 2 problèmes peuvent coexister chez une même personne.

Plusieurs causes

Lors de la digestion, les intestins se contractent pour faire avancer les aliments dans le tube digestif. Ce phénomène de contractions est appelé le péristaltisme. En cas de constipation, le péristaltisme est ralenti et les selles restent trop longtemps dans le côlon.

La plupart du temps, la constipation fonctionnelle est causée par :

- de **mauvaises habitudes alimentaires**, une alimentation pauvre en **fibres** et en **liquides**
- la **sédentarité**, l'**inactivité physique**
- le **stress** et l'**anxiété**
- la **présence d'hémorroïdes** ou de **fissures anales** qui font que la personne se retient d'aller à la selle
- certains **médicaments**
- les changements **hormonaux** (grossesse, ménopause)

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com

Quelques habitudes à changer pour lutter contre la constipation

Adopter une alimentation riche en fibres

Les aliments d'origine végétale contiennent tous des fibres alimentaires:

- **fruits**
- **légumes**
- **légumineuses**
- **céréales complètes**
- **noix et graines**
- **algues**

Boire suffisamment

Il est généralement recommandé d'absorber de 2 à 3 litres de liquide par jour, dont une bonne partie est apportée par les aliments. De façon générale, on suggère de boire de 6 à 8 verres d'eau quotidiennement, entre les repas. Les eaux minérales riches en magnésium ont un effet laxatif doux et peuvent être privilégiées en cas de constipation (Hepar, Contrex, Courmayeur).

Exercice physique régulier

Marcher, pédaler, être actif physiquement a une influence sur les muscles abdominaux et favorise le transit intestinal.

Répondre au besoin d'aller à la selle dès qu'il se présente

Après avoir mangé, les intestins entrent dans une vague de contractions afin d'évacuer les selles. Il s'agit d'un réflexe naturel qui aide à la sortie des selles en douceur. En n'écouter pas l'envie d'aller à la selle, l'évacuation devient plus difficile.

Les médecins recommandent aux personnes constipées de se rendre à la toilette 2 fois/jour, environ 30 minutes après les repas et de ne pas faire d'efforts de poussées pendant plus de 5 minutes (car cela augmente le risque de crise d'hémorroïdes).

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

) : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com

7 produits naturels contre la constipation

Psyllium (graines)

Il s'agit d'une fibre naturelle soluble tirée de la graine du plantain. Les autorités médicales reconnaissent son efficacité à soulager la constipation. Le psyllium est proposé en **flocons** et en **poudre** dans les magasins de produits naturels et les herboristeries. Il constitue l'ingrédient principal de préparations commerciales comme Metamucil®, Regulan® et Prodiem®.



Complément alimentaire : TRANSIT, de SuperDiet

Graines de lin

Son mucilage (pectine) explique son effet laxatif.

Dosage :

- Ajouter **1 c. à table (10 g) de graines entières**, écrasées ou broyées grossièrement à **1 verre d'eau** (150 ml minimum) et boire le tout.
- Prendre de **2 à 3 fois/jour**. Certaines sources recommandent de les faire tremper le temps qu'elles libèrent leur mucilage, d'autres considèrent qu'elles doivent plutôt gonfler dans les intestins pour être efficaces.
- La graine de lin est plus efficace si elle est d'abord broyée grossièrement (mais pas réduite en poudre). Riche en acides gras polyinsaturés, elle doit être fraîchement broyée pour éviter que ces gras instables ne rancissent (les graines broyées se conservent seulement 1 semaine au réfrigérateur).
- On peut prendre les graines seules ou les ajouter à de la compote de pommes, du lait, du muesli, du gruau, etc...



Agar-agar

L'agar-agar est une substance riche en mucilage extraite de diverses espèces d'algues rouges (*Gelidium* ou *Gracilia*). Elle gonfle au contact de l'eau.

Dosage :

- **Agar-agar :** Prendre **5 g à 10 g/jour**. Il se vend en « pains » ou en poudre blanche que l'on dissout dans l'eau pour en fabriquer une gelée qu'on peut aromatiser au jus de fruits et qui peut remplacer les desserts à la gélatine.



Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat
Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat
) : **04.95.58.14.96** - @ : santini.veronique@wanadoo.fr
Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com

Glucomannane de konjac

Consommé traditionnellement en Asie, le glucomannane de konjac a montré son efficacité pour soulager la constipation dans plusieurs études non contrôlées. En 2008, une petite étude a été menée sur 7 patients constipés pour évaluer l'efficacité de suppléments de glucomannane de konjac (**1,5g 3 fois/jour pendant 3 semaines**) par rapport à un placebo pour soulager la constipation. Le glucomannane a permis d'augmenter de 30 % la fréquence des selles et d'améliorer la qualité de la flore intestinale.

Tous ses produits sont disponibles dans la boutique Diet & Plaisir, 2 adresses :

Centre Commercial Géant Casino à Furiani 04.95.30.50.50

10 rue César Campinchi à Bastia 04.95.54.15.00

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

) : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com