

## Tableau des valeurs en fibres alimentaires\* pour 100g (poids frais)

Légumes		Fruits frais		Produits céréaliers	
Champignons	2,5 g	Fraises	2 g	Pain blanc	1 g
Carottes	3 g	Pommes	3 g	Pain complet	8,5 g
Choux	4 g	Poires	3 g	Riz blanc	1,5 g
Poireaux	4 g	Figues fraîches	5 g	Riz complet	4,5 g
Artichauts	5 g	Groseilles	7 g	Farine blanche	2,8 g
Mâche	5 g	Framboises	7,5 g	Farine complète	9 g
Épinards cuits	6,5 g			Semoule	3,9 g
Petits pois cuits	12 g			Quinoa	6,6 g
Soja (h. mungo)	25 g			Avoine	10 g
				Son	40 g

Légumes secs		Fruits secs et oléagineux	
Lentilles	12 g	Raisins secs	7 g
Pois cassés	23 g	Dattes	9 g
Pois chiches secs	23 g	Amandes	14 g
Flageolets	25 g	Pruneaux	17 g
Haricots secs	25 g	Figues sèches	18 g
		Noix de coco sèches	24 g

**L'apport journalier recommandé en fibres est de 25 à 30g. (pour l'adulte et la personne âgée)**

Source Table Ciqual de composition nutritionnelle des aliments



## Conseils hygiéno-diététiques en cas de constipation

MAJ : 15/10/2020

CERENUT (Centre Ressources Nutrition Nouvelle Aquitaine)

Résidence L'Art du Temps - 16, rue du Cluzeau - 87170 ISLE

Tél. : 05 55 78 64 36 - Fax : 05 55 78 64 37

[contact@linut.fr](mailto:contact@linut.fr)

[www.linut.fr](http://www.linut.fr)

On parle de constipation lorsqu'il y a **moins de 3 selles par semaine et/ou l'existence de selles dures et/ou des difficultés d'évacuation** (efforts de poussée, sensation de gêne au passage des selles, d'évacuation incomplète).

**La présence de selles liquides n'élimine pas la constipation**, notamment lorsqu'elles précèdent ou suivent une période sans évacuation et/ou si elles sont associées à l'élimination d'un bouchon de selles dures. On parle alors de **fausse diarrhée**.

On parle de **constipation chronique** lorsqu'elle perdure sur **un délai d'au moins 6 mois**.

## SYMPTOMES ASSOCIES

Elle peut s'accompagner :

- d'une **sensation d'inconfort au niveau du ventre (abdomen)**,
- de **crampes**,
- de **ballonnements**,
- de **difficultés, voire de douleurs au moment de l'évacuation des selles**.

## FACTEURS FAVORISANTS

La constipation peut être due :

- à une modification des habitudes de vie : changements alimentaires, voyage, stress...
- au fait de "se retenir",
- à une alimentation pauvre en fibres,
- à une consommation insuffisante de boissons (eau, jus de fruits, thé, potage...),
- à un manque d'activité physique,
- à une prise de médicaments (notamment certains antitussifs, antidouleurs, antidépresseurs ou médicaments utilisés contre l'acidité gastrique),
- chez la femme, aux périodes du cycle menstruel, à une grossesse ou à la ménopause.
- à une colopathie fonctionnelle.

## CONSEILS HYGIENO-DIETETIQUES

- Ne pas restreindre son alimentation.
- **Boire 1,5 à 2 l par jour de** (boissons non alcoolisées), de préférence entre les repas. Privilégier les eaux riches en Magnésium (Donat<sup>®</sup>, Hépar<sup>®</sup>, Contrex<sup>®</sup>, Badoit<sup>®</sup> et Quézac<sup>®</sup>) et un jus de fruits frais le matin à jeun (en privilégiant le 100% pur jus).
- **Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour dont au moins une crudité par jour**. On peut privilégier les aliments riches en fibres qui facilitent le transit intestinal comme les salsifis, choux, poireaux, fenouil, légumes secs et fruits secs, prunes, pruneaux, figues, rhubarbe, raisin...
- **Privilégier les aliments complets aux céréales raffinées** (pain, biscottes, pain grillé complets, au son ou aux céréales, préparations à base de son, riz complet, farine de sarrasin...).
- **Consommer des produits laitiers** riches en bifidus actif (type Activia<sup>®</sup>).
- Evitez de consommer des aliments très concentrés en sucre (gelée de fruits, confiture, miel, chocolat...)
- **Pratiquer une activité physique régulière**, au moins 30 minutes d'intensité modérée : marche, vélo, natation, jardinage, gym douce...
- **Un massage abdominal** dans le sens des aiguilles d'une montre, pratiqué au moins 2h après le repas, permet de faciliter la digestion et remédier à la constipation.
- Si tous ces conseils ne sont pas suffisants, vous pouvez compléter votre apport en fibres par :
  - Des pruneaux ou du jus de pruneaux ou de la rhubarbe,.
  - Des compotes, des gommes, des poudres riches en fibres (Fibreline purée de fruits<sup>®</sup>, Stimulance<sup>®</sup>...)

***Dans tous les cas, ne pas traiter une constipation sans avis médical.***