

La constipation et votre régime alimentaire: les adultes

Managing constipation with diet: Adults

Qu'est-ce que la constipation?

La constipation se caractérise par des selles difficiles à évacuer ou moins fréquentes que d'habitude. Vous pouvez présenter les symptômes suivants :

- selles grumeleuses ou dures
- efforts lors de la défécation
- sensation de ne pas pouvoir vider complètement vos intestins

Ce n'est pas parce que vous n'allez pas à la selle tous les jours que vous êtes constipé. Certaines personnes peuvent aller à la selle trois fois par semaine. D'autres y vont trois fois par jour.

Il est plus important de surveiller les changements dans la fréquence et la texture de vos selles.

Quelles sont les causes de la constipation?

Les causes courantes de la constipation sont les suivantes :

- une alimentation pauvre en fibres;
- une consommation insuffisante de liquides;
- le manque d'exercice physique;
- l'incapacité à répondre à l'envie d'aller à la selle;
- la prise de vitamines et de minéraux tels que le fer et le calcium;
- la prise de médicaments tels que les antiacides contenant de l'aluminium ou du calcium, les antidépresseurs, les antihistaminiques, les analgésiques contenant de la codéine, les myorelaxants, les diurétiques et certains médicaments pour les troubles cardiaques, les troubles épileptiques et la maladie de Parkinson;

- des problèmes de santé tels que le syndrome du côlon irritable, le cancer colorectal, les troubles de l'alimentation, l'hypothyroïdie, le diabète, la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques et la dépression;
- des changements hormonaux, comme pendant la grossesse.

Quand devrais-je consulter un(e) professionnel(le) de la santé?

Consultez un(e) professionnel(le) de la santé si vous souffrez de constipation et si vous avez l'un des symptômes suivants:

- une douleur ou un gonflement au ventre
- du sang dans vos selles ou un saignement dans votre rectum
- une perte de poids inexpliquée
- des vomissements
- des antécédents familiaux de cancer colorectal
- aucune amélioration constatée après une semaine de changements de style de vie

Si vous n'êtes pas sûr de devoir consulter un(e) professionnel(le) de la santé, composez le **8-1-1** pour discuter de vos symptômes avec un(e) infirmier(ère) autorisé(e).

Quelles sont les complications possibles?

Les complications liées à la constipation peuvent comprendre les suivantes :

- des hémorroïdes;
- des fissures ou déchirures de la peau de l'anus;
- un affaiblissement des muscles et des ligaments qui maintiennent le rectum en place;
- une maladie diverticulaire;

- une impaction fécale, où les selles durcissent et se coincent, provoquant un blocage.

Comment mon alimentation peut-elle aider à soulager la constipation?

Les fibres et les liquides agissent ensemble pour favoriser un transit intestinal régulier et facile. Les fibres retiennent le liquide dans vos selles pour les garder molles.

Si vous ne consommez pas suffisamment de fibres dans votre alimentation, ajoutez progressivement des aliments riches en fibres sur quelques semaines. Une augmentation soudaine peut provoquer des ballonnements et des gaz.

Les personnes souffrant de certaines pathologies et présentant un risque d'occlusion intestinale devront peut-être réduire leur consommation de fibres. Si vous avez des questions sur la quantité de fibres qui vous convient le mieux, consultez votre professionnel(le) de la santé.

N'oubliez pas aussi de boire davantage de liquides. L'eau est le meilleur choix. Voici d'autres options saines :

- le café et le thé non sucrés
- le lait non sucré à faible teneur en matières grasses et les boissons végétales enrichies comme celles à base de soya, d'avoine ou d'amande
- les soupes à faible teneur en sodium

Si votre urine est jaune clair ou transparente, cela signifie généralement que vous buvez suffisamment. Si votre urine est jaune foncé et a une forte odeur, vous avez probablement besoin de boire davantage.

Quels sont les aliments riches en fibres?

Vous pouvez trouver des fibres dans les aliments d'origine végétale suivants :

- les légumes et les fruits, y compris en conserve, surgelés et séchés
- les produits à base de grains entiers et de blé entier, tels que le pain, les céréales, les pâtes, le riz brun, l'avoine, le son d'avoine, l'orge, le boulgour, le millet et le quinoa
- les haricots, les pois cassés, les lentilles et le soja
- les noix et les graines

Pour connaître la quantité de fibres contenue dans un aliment emballé, lisez le tableau des valeurs nutritives. Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) indique si l'aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment. 5 % VQ ou moins, c'est peu, 15 % VQ ou plus, c'est beaucoup. Recherchez des aliments avec un % VQ plus élevé.

Conseils pour augmenter votre apport en fibres

- N'épluchez pas les peaux comestibles des fruits et légumes
- Ajoutez des légumes tranchés ou des légumes-feuilles comme les épinards et le chou frisé aux casseroles, aux currys, aux omelettes, aux pâtes, aux sandwichs et aux soupes
- Ajoutez des fruits ou saupoudrez des noix et des graines sur les flocons d'avoine, les céréales, le yaourt et la salade
- Remplacez la moitié des protéines animales d'un plat par des haricots, des pois ou des lentilles. Par exemple, remplacez la moitié du bœuf haché dans le chili par des haricots
- Saupoudrez des graines de chia, des graines de lin moulues ou du son (de blé ou de riz) dans des céréales chaudes, des smoothies ou mélangées à des beurres de noix. Vous pouvez également ajouter de plus grandes quantités dans les pains de viande, les plats mijotés ou les pâtisseries maison

Manger des pruneaux ou boire du jus de pruneaux peut-il aider à lutter contre la constipation?

Oui. Les pruneaux et le jus de pruneaux contiennent des fibres et du sorbitol, un alcool de sucre naturel. Le sorbitol a des effets laxatifs et adoucissants pour les selles.

Les pruneaux peuvent être consommés seuls ou ajoutés à des recettes, comme des laxatifs aux fruits.

Recette de laxatif à base de fruits

- 250 ml ou 1 tasse de pruneaux
- 250 ml ou 1 tasse de raisins secs
- 250 ml ou 1 tasse de dates
- 125 ml ou 1/2 tasse de jus d'orange
- 150 ml ou 2/3 tasse de jus de prunes
- 250 ml ou 1 tasse de son de blé (facultatif)

Mélangez les ingrédients et laissez tremper toute la nuit au réfrigérateur. Le lendemain, mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Tartinez la gelée de fruits sur du pain grillé ou des craquelins, ou mélangez-la avec des céréales chaudes ou du yogourt nature. La recette se conserve 2 semaines au réfrigérateur. Les portions supplémentaires peuvent être conservées au congélateur.

Que puis-je prendre pour soulager la constipation?

Les **laxatifs** sont des médicaments qui aident à lutter contre la constipation. Si vous avez du mal à gérer votre constipation ou à obtenir suffisamment de fibres à partir de vos aliments, consultez un professionnel de la santé au sujet de l'utilisation de laxatifs. Il existe de nombreux types de laxatifs, certains étant plus doux que d'autres. Certaines peuvent créer une dépendance physique s'ils sont pris pendant une longue période.

Les **suppléments de fibres** sont plus sûrs à long terme, mais sont moins susceptibles d'améliorer la constipation causée par des médicaments ou des problèmes médicaux. Les suppléments de fibres courants comprennent le psyllium, l'inuline, la méthylcellulose et le polycarbophile de calcium.

Vous devez impérativement suivre les instructions concernant la prise de suppléments alimentaires riches en fibres, comme boire beaucoup de liquides. Les personnes qui prennent des médicaments doivent demander à leur pharmacien si les suppléments de fibres peuvent avoir une incidence sur leur traitement.

Pour obtenir de plus amples renseignements

Composez le **8-1-1** pour parler à un(e) infirmier(ère) autorisé(e), à un(e) diététiste, à un(e) pharmacien(ne) ou à un(e) professionnel(le) de l'exercice qualifié(e).

[HealthLinkBC File n° 68h Les fibres alimentaires et votre santé](#)

[HealthLinkBC File #68i Collations santé pour adultes](#)

Recettes du guide alimentaire canadien:
<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/>

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files ou votre bureau de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en C.-B., consultez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8 1 1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.