

Mon régime « anti-constipation »

S'il n'existe pas de médicaments ni d'autres traitements ayant fait la preuve officielle d'une efficacité sur le transit, c'est souvent parce qu'on cherche à traiter le symptôme plutôt que la personne.

J'ai une longue expérience de la prise en charge de cette affection et, même si on ne fait pas de miracles et qu'on ne « guérit » pas toujours les patients – car vous avez bien compris que certaines situations, comme le dolichomégacôlon, sont impossibles à faire disparaître et que certains patients seront toute leur vie en délicatesse avec leur transit –, de nombreuses solutions naturelles existent pour les soulager et leur rendre un confort acceptable.

Voyons maintenant toutes les solutions à envisager, et commençons par la plus importante : la diététique.

Voici les principales règles nutritionnelles qu'il est nécessaire de suivre pour réguler son transit si on est sujet à la constipation.

Des fibres : tous les jours et bien choisies

Pour que le transit soit régulier, il est indispensable que le bol alimentaire ait un volume suffisant et une consistance correcte. Le bol alimentaire, c'est l'ensemble des aliments que l'on ingère et qui vont transiter tout au long de l'intestin. Pour qu'il avance régulièrement jusqu'au rectum, il doit être assez volumineux et bien hydraté. C'est avant tout le rôle des fibres.

Or l'alimentation moderne est trop pauvre en fibres. Il y a un siècle, on consommait 30 à 40 g de



Les fruits à coques et les graines de chia sont très efficaces sur le transit.

fibres par jour. Aujourd'hui, cette consommation a été divisée par 2. Associée à la sédentarité, elle explique le développement de la constipation dans les pays industrialisés.

Nous avons pris l'habitude de consommer des aliments raffinés (pain blanc) et avons réduit la consommation de légumes et surtout de légumineuses. Autant de fibres en moins dans notre assiette – et donc dans notre intestin – à la fin de la journée.

Il existe 2 types de fibres :

- les fibres solubles : on les trouve surtout dans les légumes et les fruits. Elles sont plus douces et plutôt mieux tolérées ;
- les fibres insolubles sont principalement présentes dans les céréales complètes (pain complet, riz complet...). Elles se gonflent d'eau, sont efficaces sur le volume du bol alimentaire, mais plus fréquemment source d'intolérances comme les flatulences et la colite.

Le choix des fibres et leur quantité peut être délicat chez le constipé, qui est souvent aussi un colitique souffrant de flatulences et de douleurs abdominales. Pour autant, la constipation nécessite régulièrement une augmentation des fibres.

Comment bien les choisir ?

– Des légumes et/ou crudités midi et soir

On devrait tous consommer des aliments végétaux midi et soir. Les personnes constipées doivent y être encore plus attentives.

Mais attention aussi aux excès de fibres chez le colitique. Chaque personne devra donc trouver SON équilibre.

Il faut d'abord augmenter les fibres cuites, toujours mieux tolérées. On va donc choisir en priorité des légumes cuits et des soupes.

On pourra aussi manger des crudités en entrée si elles ne favorisent pas les douleurs colitiques. Si c'est le cas, il est préférable de limiter les crudités et de les consommer en accompagnement, comme une salade avec votre plat principal.

De la même façon, certains légumes, comme les choux, peuvent être mal tolérés. Commencez par utiliser les aliments que vous aimez et que vous supportez bien. L'important est avant tout de changer vos habitudes et vos réflexes afin d'avoir, midi et soir, des légumes et/ou des crudités.

Pour mémoire, augmenter sa consommation de légumes permet aussi un apport utile en antioxydants et réduit le risque d'hypertension artérielle, de maladies cardio-vasculaires et même de certains cancers.

Ces 6 légumes sont particulièrement efficaces sur le transit :

- les épinards, qu'on pourra mettre en petite quantité dans les soupes si on n'apprécie pas trop ce légume ;
- les carottes râpées, si elles ne vous font pas trop ballonner ;
- les salsifis, mais là aussi attention aux flatulences ;
- la salade verte ;
- les choux, mais surtout le chou vert et la choucroute (une façon plus digeste de consommer du chou) ;
- l'ail, la betterave, la citrouille, les oignons cuits, les olives noires.

Ces légumes et crudités sont une base nécessaire, mais pas suffisante, pour un bon transit intestinal.

— Pensez aux légumes secs (à condition de bien les préparer)

Les légumes secs sont trop peu utilisés dans notre alimentation occidentale moderne et les toutes dernières recommandations nutritionnelles françaises viennent d'ailleurs de les remettre à l'honneur³. S'ils ont mauvaise réputation, c'est à cause des flatulences qu'ils entraînent.

Ce sont pourtant des aliments très utiles à notre santé :

- ils sont riches en protéines végétales ;
- ils sont riches en minéraux (le fer des lentilles, par exemple) et en oligoéléments ;
- ils participent au développement d'une flore intestinale de bonne qualité ;
- et ils favorisent le transit intestinal.

Tout le monde devrait en consommer régulièrement, en particulier au dîner, idéalement en association avec des céréales (mélange de pois chiche et boulgour ou haricots rouges et riz, par exemple).

Légumes secs : pour bien les tolérer, préparez-les bien !

Pour mieux les tolérer, il est recommandé de commencer par bien les rincer. Laissez-les ensuite tremper dans une grande quantité d'eau froide - 1 h pour les lentilles et pois cassés, mais 12 h pour les pois chiches, haricots rouges, haricots blancs et fèves.

Une fois trempés et égouttés, remettez-les dans une grande casserole d'eau froide non salée avec une pincée de bicarbonate de sodium alimentaire, montez doucement en température jusqu'à frémissement puis baissez le feu et poursuivez la cuisson le temps nécessaire.

Pour les fèves et les pois chiches, il faudrait idéalement les débarrasser de leur « peau ».

Les personnes constipées auront tout intérêt à les utiliser, mais, là encore, en fonction de leur tolérance digestive. Il y a plusieurs moyens de les incorporer à notre alimentation : on peut mettre des lentilles dans la soupe, consommer des pois chiches ou des fèves en purée ou faire des mélanges haricots verts/haricots secs.

— Privilégiez les aliments complets

Les pâtes blanches ou le riz blanc ne sont pas mauvais pour la santé, simplement, ce sont des aliments appauvris, qui n'apportent aucune fibre.

Les céréales complètes apportent des fibres pour le transit, mais aussi des minéraux et quelques vitamines supplémentaires.

Malheureusement, ces fibres sont dures et mal tolérées par les colitiques. Si vous êtes constipé, mais sans colopathie, essayez de redécouvrir les céréales complètes en commençant par les moins agressives comme le kamut, le pilpil ou l'épeautre, en particulier sous forme de boulgour (céréales concassées et précuites), ou bien le riz semi-complet ou encore l'orge et le quinoa.

Dans tous les cas, commencez par les céréales cuites à l'eau et méfiez-vous du pain complet, car ses fibres cuites au four sont souvent irritantes. Chacun fera en fonction de ses goûts, mais aussi de sa tolérance individuelle.

3. <http://invs.santepubliquefrance.fr>.

Mon coup de cœur : les flocons d'avoine

Je réserve un encadré à part pour cette céréale, car non seulement elle est délicieuse, mais aussi très efficace pour le transit.

On peut utiliser les fibres d'avoine seules sous forme de son d'avoine, mais les flocons d'avoine sont bien plus intéressants. Ils ont des propriétés multiples, comme la prévention du cancer du côlon, du diabète ou des excès de cholestérol, ou encore une action favorable sur la tension artérielle.

Je vous recommande de consommer ces flocons comme les Anglais sous forme de « porridge », appelé aussi « gruau d'avoine ». Reportez-vous à la recette en fin de dossier pour plus de détails.

Dans tous les cas, évitez le son de blé, dont on fait pourtant la publicité comme traitement de la constipation. Il est souvent source d'intolérance digestive.

En revanche, le son d'avoine peut être efficace et mieux toléré.

— Céréales : attention aux faux amis !

À côté des flocons d'avoine, il existe de nombreuses céréales pour le petit déjeuner. La plupart de ces aliments sont très sucrés et, finalement, peu intéressants pour la santé. À tel point que les industriels doivent les enrichir en vitamines pour avoir le droit à des allégations de santé.

Mais dans la jungle de ces aliments industriels, on peut trouver quelques aliments qui sortent du lot, outre les flocons d'avoine.

Les vrais mueslis sont ceux que je privilégie, à condition de les choisir d'origine biologique. Le problème, c'est qu'ils sont surtout constitués de céréales crues pas toujours bien tolérées par les intestins fragiles, même s'ils sont détremés dans une boisson lactée (d'origine animale ou végétale).

Si vous les tolérez, ces mueslis, appelés aussi « Birchermüsli » (car imaginés par le docteur suisse Maximilian Oskar Bircher-Benner), sont de véritables cures de vitamines et minéraux, et donc excellents pour la santé.

Faites attention aux copies industrielles de ces mueslis naturels. La formule originelle était basée sur les flocons d'avoine. On trouve aussi des recettes

intéressantes avec plusieurs types de céréales.

Si vous ne les tolérez pas, vous pourrez vous reporter sur le dérivé de ce muesli proposé par Mme Budwig et bien décrit par le Dr Catherine Kousmine : la crème Budwig, qui est un des meilleurs moyens d'utiliser les graines de lin.

— La méthode de grand-mère qui lubrifie de l'intérieur

Le transit dépend en partie de la sécrétion de bile qui, au-delà de son utilité dans la digestion, permet une sorte de lubrification de l'intestin. C'est aussi pourquoi un bon fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire est nécessaire à un transit régulier.

La bile est éjectée en plus grande quantité par la vésicule biliaire au moment du repas si celui-ci compte des graisses, puisque la bile sert avant tout à la digestion des lipides.

L'huile d'olive est connue pour stimuler particulièrement la vésicule biliaire. C'est ainsi que nos grands-mères, très observatrices, avaient trouvé un procédé naturel pour stimuler le transit : la cuillère à soupe d'huile d'olive le matin à jeun.

Si vous présentez une constipation récente ou ponctuelle, prenez 10 min avant le petit déjeuner, une cuillère à soupe d'huile d'olive biologique avec un filet de citron. Cela peut « décoincer » efficacement la situation et vous permettre d'aller à la selle dans la journée.

Par contre, soyez prudent avec cette technique si vous avez des calculs dans la vésicule !

— Les fruits, ces accélérateurs de transit (surtout s'ils sont bien choisis)

La plupart des fruits exercent un rôle positif sur le transit. Certains seront même un peu laxatifs. Les fruits sont riches en fibres, mais ce n'est pas la seule raison de leur effet sur le transit.

Leur richesse en sucres explique aussi cet effet, et parfois, malheureusement, une partie des intolérances digestives. En effet, le risque d'intolérance au fructose (qui fait partie des FODMAPs) n'est pas si rare et donne des troubles digestifs pénibles, souvent associés à des selles molles.

Sans oublier que l'excès de sucre (même des fruits) n'est pas bon pour la santé : il augmente le risque de surpoids et de diabète et, indirectement, de cancer.

Les fruits restent une des bonnes sources de glucides si on les consomme avec parcimonie. En les choisissant bien, ils participeront efficacement à la prise en charge de la constipation :

La fabuleuse crème Budwig (la véritable recette)

Les graines de lin sont certainement un des meilleurs « traitements » nutritionnels de la constipation.

Elles ont été mises à l'honneur par le Dr Catherine Kousmine pour ses nombreuses propriétés.

Que sait-on de cette petite graine qui paraît banale et peu attirante ?

- C'est la graine oléagineuse la plus riche en oméga-3, ces bonnes graisses indispensables à notre santé, et que nous ne consommons pas assez.
- Cet équilibre exceptionnel en acides gras fait conseiller la graine de lin dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.
- Elle contient des fibres qui agissent comme un vrai prébiotique, tout en améliorant le transit.
- Il est démontré que sa consommation régulière réduit le risque de cancer du côlon.
- Elle peut être utilisée pour la prise en charge de la ménopause, car elle contient aussi des isoflavones (phyto-hormones). C'est d'ailleurs la source de sa principale précaution d'emploi : ne pas l'utiliser en cas de cancer du sein.

Les graines de lin en pratique

Si vous les avalez telles quelles (dans du pain ou un yaourt), elles ressortiront intactes, avec vos selles, sans que vous ayez pu bénéficier de toutes leurs propriétés.

Il est donc nécessaire de les « préparer ». Deux procédés sont à envisager.

1^{re} solution : faites tremper les graines de lin toute la nuit dans un verre d'eau. Les graines vont se ramollir et, le lendemain matin, vous pourrez « boire » ces graines qui auront pris une texture gélatineuse.

Ce n'est pas très bon au goût, mais c'est tout à fait acceptable et c'est certainement la meilleure façon d'agir efficacement sur votre transit. Beaucoup de mes patients ont parfaitement équilibré leur transit grâce à cette méthode.

2^e solution : mixez les graines dans un moulin à café ou à herbes. Comme ces graines sont assez petites, il est difficile de bien les broyer. Pour mieux y parvenir, il est préférable de les mixer en même temps qu'une poignée d'oléagineux (amandes, noisettes...).

Ce mélange pourra ensuite être incorporé dans un yaourt ou une compote. C'est la base de ce qu'on appelle la **crème Budwig**, dont voici la recette complète et quelques variantes possibles en fonction de vos goûts et de vos besoins.

Mixer ensemble dans un petit moulin à herbes ou un moulin à café :

- 1 à 2 c. à soupe de graines de lin brunes (suivant votre transit) ;
- 7 amandes ou noisettes (ou même toutes sortes de noix en fonction de vos goûts) en les choisissant nature et biologiques ;
- 1 c. à soupe de graines de tournesol (pour le transit, mais également bonnes pour la tension) ou de courge (pour les hommes, car utiles pour la prostate).

Dans un bol, mélanger 4 cuillères à soupe de fromage blanc à 0 % ou un yaourt nature avec 2 cuillères à café d'huile de noix ou bien d'huile QuantaLife (mélange de 4 huiles pour un apport optimal en acides gras polyinsaturés) + le jus d'un ½ citron.

Bien émulsionner l'ensemble puis y ajouter le mélange de graines mixées.

Si vous ne tolérez pas les laitages de vache, vous pourrez utiliser un yaourt de soja nature et/ou une compote.

On pourra ajouter dans cette préparation :

- de la compote (en fonction de vos goûts et de votre transit – voir le chapitre sur les fruits) ou bien une demi-banane bien mûre ;
- du germe de blé moulu pour les vitamines ;
- quelques raisins secs pour leur goût et leur apport en enzymes et en antioxydants ;
- éventuellement, un peu de pollen en pelote si vous l'appréciez (effet favorable sur le transit et la flore intestinale) ou de la lécithine de soja en granulés (profitable pour la mémoire et le cholestérol).

Vous avez là un petit déjeuner très complet, une vraie cure de vitamines et de dynamisme, qui va réguler efficacement votre transit.



- **mangez des fruits crus ou cuits** en fonction de vos goûts et de votre tolérance. À part la vitamine C, les fruits cuits conservent toutes leurs vitamines et ils sont tout aussi efficaces sur le transit et mieux tolérés que les fruits crus ;
- **évités les fruits crus en fin de repas** si vous avez une digestion fragile et une tendance aux flatulences. Préférez alors les fruits cuits (compote) ;
- mangez les **fruits crus de préférence en dehors des repas** (en collation dans l'après-midi, en particulier) ;
- **préférez les fruits mûrs**, plus digestes et plus laxatifs (car plus riches en sucres) ;
- **privilégiez les fruits de saison** cultivés dans le pays où vous vivez. Ils auront une chance d'avoir mûri sur l'arbre et seront mieux adaptés à votre santé ;
- **ne faites pas d'excès** : 2 rations de fruits par jour sont une bonne quantité. Une ration correspond à 1 pomme ou à 150 g de fruits – 300 à 400 g de fruits par jour devraient être un maximum ;
- **choisissez des fruits biologiques. Si ce n'est pas possible**, lavez-les ET épluchez-les soigneusement, car ces aliments sont recouverts de produits chimiques.

Certains fruits particuliers seront privilégiés en cas de constipation.

Abricots secs : « BIO » à tout prix

Moins puissants que les pruneaux, les abricots secs sont néanmoins très efficaces. Mais à une condition : les choisir biologiques.

Réservez les pruneaux pour les constipations opiniâtres

La Rolls des aliments laxatifs sera surtout réservée aux constipations opiniâtres occasionnelles.

Certaines personnes équilibrent bien leur transit avec 3 pruneaux par jour, mais leur effet laxatif assez puissant me fait les réserver aux situations difficiles.

On peut également utiliser le jus de pruneau, tout aussi puissant qu'un médicament laxatif. Ce qui montre bien que c'est avant tout la présence de FODMAPs, et en particulier de sucres fermentescibles, qui explique cet effet laxatif.

En effet, les abricots secs concentrent les pesticides et surtout les sulfites à cause de leur peau duveteuse. Si vous en consommez régulièrement, ces sulfites peuvent vraiment devenir toxiques.

3 ou 4 abricots secs bio par jour, en dessert ou en collation, peuvent participer à un transit plus régulier.

Les « astuces » pour bénéficier de l'effet laxatif des fruits

Les compotes sont plus digestes et elles seront préférées aux fruits frais en dessert. De plus, elles sont très utiles pour entretenir un transit régulier.

Privilégiez les compotes mixtes, pommes + poires ou pruneaux ou abricots ou pêches.

Pour mémoire, les compotes de coings sont plutôt utilisées en cas de selles trop molles.

5 fruits laxatifs à consommer frais

1. Le kiwi peut être très efficace chez certaines personnes constipées. Idéalement, on consommera 1 kiwi, 10 min avant le petit déjeuner. De tous les fruits cités ici, il a ma préférence, car il offre le meilleur rapport efficacité/tolérance.
2. La poire : crue ou cuite, elle est très laxative. Mangez des poires régulièrement, sous toutes ses formes, si vous êtes constipé.
3. Le melon. Il est laxatif, surtout par sa richesse en sucre (quand il est bien mûr). Il peut entraîner aussi beaucoup de flatulences. Attention aux excès qui peuvent déséquilibrer un diabète l'été.
4. La cerise : mêmes commentaires que pour le melon. Et comme les saisons de ces 2 fruits se recoupent, attention aux flatulences. Pour la constipation, la cerise est supérieure, à mon sens, au melon. Sa richesse en fibres fait de la cerise un sucre lent. Dans le même esprit, vous pouvez aussi consommer : myrtilles fraîches, cassis, figes et raisin.
5. La rhubarbe est un fruit un peu délaissé, mais qui a un effet laxatif assez intéressant. Apprenez à la cuisiner si vous avez un transit lent, la meilleure forme étant certainement sous forme de compote.

– Buvez beaucoup, mais au bon moment !

Consommer des fibres, c'est bien, mais il faut aussi les hydrater afin que la selle ne soit pas trop sèche. En effet, si on ne boit pas assez, le corps

Le café : un ami un peu fourbe

Le café est un faux ami. C'est un laxatif irritant. De fait, beaucoup de personnes constipées ont l'impression d'avoir réglé leur problème avec une consommation de café plus ou moins importante. Mais on ne fait que déplacer la pathologie en favorisant les colites et l'inconfort intestinal. Un café à la fin du déjeuner ne pose pas de problème si vous l'appréciez, mais n'abusez pas de cette boisson.

va essayer de récupérer toute l'eau présente dans notre bol alimentaire, et les selles vont devenir sèches et dures.

Que faire en pratique ? Rappelez-vous avant tout que :

- les boissons consommées entre les repas sont surtout utiles aux reins, mais si on ne boit pas assez pendant la journée, l'organisme cherchera à limiter la quantité d'eau dans les selles ;
- c'est surtout l'eau bue aux repas qui est la plus utile à l'intestin, car c'est elle qui hydrate le bol alimentaire.

Mais je veux préciser aussi que :

- il ne faut pas boire trop d'eau au cours du repas, car cela gêne la digestion ;
- si l'on consomme des légumes, de la soupe, des fruits et même des céréales cuites à l'eau, tous ces aliments apportent déjà beaucoup d'eau.

En pratique, je vous propose donc de :

- boire 1 l d'eau plate et peu minéralisée en dehors des repas. Si vous n'aimez pas l'eau, choisissez du thé vert et des tisanes ;
- consommer aux 2 principaux repas des aliments riches en eau (légumes et soupes en particulier) ;
- boire 1 ou 2 verres d'eau (plutôt gazeuse si vous l'appréciez, car elle aide la digestion) au cours du repas, mais pas plus ;
- terminer le repas par une tisane digestive.

Méfiez-vous des boissons laxatives

Ainsi, certaines eaux se sont positionnées comme participant activement au transit. Ce sont surtout les eaux riches en magnésium et en sulfates. Elles vont effectivement améliorer le transit, mais sont aussi acidifiantes et peuvent parfois être trop efficaces. Je les déconseille au long cours. Il s'agit en particulier de l'eau d'Hépar®, très riche en

sulfates qui ne sont pas très bons pour la santé. Vérifiez toujours la teneur en sulfates des eaux en bouteille que vous buvez. Elles n'ont pas que des avantages, surtout au long cours.

Les jus de fruits ont un intérêt mitigé. Ils peuvent être laxatifs du fait de leur richesse en sucre, mais n'apportent pas de fibres. Là encore, il faut les utiliser avec parcimonie, car ce sont surtout des boissons sucrées.

Les jus de légumes n'ont pas de fibres non plus et sont donc peu utiles pour le transit, mais, à l'inverse des jus de fruits, ils apportent peu de sucres et de très nombreux micronutriments très utiles à notre santé.

Les tisanes digestives peuvent être utilisées surtout en fin de repas, mais il faudra se méfier des tisanes laxatives (voir le chapitre sur les plantes).

Mettez ces 6 aliments de côté : ils freinent le transit !

Nous avons passé en revue de nombreuses règles diététiques qui vont certainement vous aider à réguler votre transit. Mais il ne faudrait pas gâcher vos efforts par la consommation excessive d'aliments qui vont à l'encontre de votre démarche.

Rassurez-vous, en dehors des intolérances alimentaires spécifiques que j'exposerai plus loin, peu d'aliments sont vraiment constipants si vous adoptez une alimentation équilibrée et variée et si vous suivez les règles ci-dessus.

La « tisane du cardinal »

Le cardinal de Richelieu était très constipé. Lors d'un séjour en Aquitaine, il découvrit que le vin bordelais était très efficace sur son transit. Il s'en fit livrer suffisamment et, chaque soir, on lui apportait son verre de médoc en lui disant : « Cardinal, voici votre tisane. »

Effectivement, le vin rouge a un effet laxatif réel du fait de sa teneur en tanins. Les autres vins et les autres alcools n'ont absolument pas cet effet.

Le vin rouge reste toutefois de l'alcool, qu'il faut savoir consommer avec modération, mais plusieurs études montrent qu'un verre de vin rouge par jour serait peut-être meilleur que pas de vin du tout.

Si vous l'appréciez, buvez 1 verre d'un bon vin rouge par jour, si possible biologique. Votre transit n'en sera que meilleur.

Voici les principaux aliments dont vous vous méfiez si vous êtes constipé.

Le chocolat

C'est peut-être un des aliments qui favorise le plus la constipation. Et c'est pire avec le chocolat au lait ! Si vous êtes amateur de cacao (qui apporte aussi des antioxydants très favorables à la santé), privilégiez le chocolat noir, à plus de 75 % de cacao. Mais avec parcimonie !

Malheureusement, certaines personnes sont très sensibles à cet aliment plaisir et devront l'éviter au maximum.

Les aliments gras et les graisses cuites

Si le chocolat est constipant, c'est en particulier à cause de sa teneur en graisses saturées. En effet, les aliments gras peuvent favoriser la constipation chez les personnes qui y sont sensibles. Ce sont surtout les mauvaises graisses (saturées) et surtout les graisses cuites (sauces, fritures) ou les fromages qui peuvent avoir cet effet défavorable sur notre transit.

Car, inversement, on a vu que certaines huiles, comme l'huile d'olive, étaient plutôt favorables pour le transit.

Si vous êtes constipé, essayez de réduire toutes ces mauvaises graisses, privilégiez une cuisson douce (à la vapeur ou à l'eau) et ajoutez à la fin une huile de qualité sur vos aliments, sans la faire cuire.

Les œufs

Pour les mêmes raisons que celles décrites ci-dessus, les œufs frits peuvent favoriser la constipation. Non seulement ils n'apportent aucune fibre, mais, en plus, ils peuvent être mal tolérés par le foie et favoriser doublement la constipation.

Le riz

C'est l'aliment qui a la plus mauvaise réputation, car il est utilisé en cas de diarrhée. Pourtant, le riz



Une forme semi-complète de riz, riche en fibres, peut être intéressante.

consommé au sein d'une alimentation diversifiée ralentit très rarement le transit.

En cas de constipation, privilégiez un riz semi-complet si vous le tolérez, mais, si vous mangez suffisamment de légumes, vous pourrez y associer du riz blanc. Dans ce cas, pensez à le laver avant de le faire cuire.

Biscuiterie et pâtisseries

Toujours à cause de leur apport en graisses de mauvaise qualité, ces aliments peuvent être constipants. C'est surtout vrai pour la biscuiterie et la pâtisserie industrielles.

Par contre, une bonne tarte aux fruits, à la fin d'un repas équilibré contenant des légumes ou des céréales complètes, ne sera absolument pas néfaste à votre transit.

La banane et le coing

Ce sont 2 fruits connus pour leur effet constipant.

Si cela est vraiment vérifiable pour le coing, la banane agit plutôt comme le riz blanc. Elle apporte en outre des glucides, des minéraux et surtout du potassium, particulièrement utiles en cas de diarrhée. Mais une banane bien mûre n'aggraverait pas la situation d'un constipé. En revanche, évitez les bananes trop vertes.

La règle de 3 pour un quotidien anti-constipation

– 1. Allez à la selle dès que l'envie se présente

Il est habituel de dire qu'il faut se présenter à la selle, régulièrement, toujours au même moment.

C'est l'idéal pour une personne peu ou pas constipée. Mais en cas de constipation opiniâtre, cela peut être à double tranchant et entretenir l'obsession du transit « parfait ». Les vrais constipés arrivent rarement à avoir 1 selle par jour, régulière et à la même heure.

Et je vous rappelle que le transit normal va de 3 selles par jour à 1 selle tous les 3 jours. L'important est d'avoir une exonération assez facile et pas d'inconfort entre les selles.

Pour moi, la seule vérité est qu'il faut surtout aller à la selle au moment où l'envie se présente.

Je sais, ce n'est pas toujours simple. Certaines personnes ont une envie qui se déclenche juste après le petit déjeuner. Quelle chance !

Pour d'autres, ce sera en milieu de matinée, c'est-à-dire 1 à 3 heures après le repas du matin. Pour

d'autres encore, l'heure sera très variable d'un jour à l'autre et, parfois, cette envie ne se déclenchera pas tous les jours.

Bien entendu, si vous appliquez les règles diététiques détaillées précédemment, on peut espérer que le rythme des selles se régularise et que vous ayez des envies qui se déclenchent quotidiennement et plus régulièrement. Mais ce n'est pas un objectif en soi.

Le but est d'arriver à évacuer sans effort particulier une selle normale, ni trop dure ni trop molle.

Et une des règles importantes est d'essayer de ne pas rater le moment où l'envie se présente !

– 2. Pratiquez une activité physique régulière

Pour avoir un transit régulier, l'activité physique est tout aussi importante qu'une alimentation équilibrée. D'ailleurs, les constipés le savent bien. Souvent, quand ils pratiquent 1 h de sport, que ce soit du footing, un match de tennis ou 9 trous de golf, ils vont beaucoup mieux à la selle le soir ou le lendemain.

Pour le transit, tous les sports sont bons. Gymnastique et musculation en salle sont très efficaces. Même le tai-chi est utile.

L'objectif, c'est de bouger, de se dépenser, de faire fonctionner ses muscles, en particulier les abdominaux, mais pas seulement.

La gymnastique abdominale : un bon substitut

Les jours où vous ne pouvez pas faire du sport, pensez à la gymnastique abdominale. Où que vous soyez, dès que vous avez un moment, rentrez et sortez le ventre à un rythme régulier en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Dans le bus, l'ascenseur ou dans une file d'attente, ne perdez pas une occasion de « masser » votre intestin.



Massez-vous régulièrement le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.

L'activité physique entraîne un « massage » de l'intestin. C'est pourquoi la gymnastique abdominale est particulièrement efficace. Par ailleurs, elle augmente le rythme cardiaque, le débit sanguin et, par conséquent, le péristaltisme intestinal.

Pour finir, le sport est une excellente façon de se « vider la tête », de se libérer de son stress et des tensions nerveuses. Or, nous l'avons vu, la constipation est aussi largement favorisée par le stress.

Une bonne séance de sport va donc « libérer vos tripes » et permettre un meilleur transit (au moins à court terme).

Dans tous les cas, pensez à bien vous hydrater pendant l'activité physique, car la déshydratation est néfaste pour votre transit.

– 3. Massez votre ventre et prenez soin de vous

Pour activer un intestin paresseux et améliorer le péristaltisme, mais aussi lever les spasmes, massez-vous doucement et régulièrement le ventre, toujours dans le sens du transit, c'est-à-dire dans le sens des aiguilles d'une montre.

Si vous le pouvez, demandez à votre partenaire de vous faire ce massage, qui n'en sera que plus efficace, car pendant ce temps vous serez en totale relaxation.