

Soulager la constipation avec une alimentation riche en fibres

Qu'est-ce que la constipation?

- Il s'agit de l'élimination difficile des selles.
- Elle peut causer de l'inconfort, un mal de ventre ou des ballonnements.

Quelle est la cause de la constipation?

- Une alimentation pauvre en fibres.
- L'insuffisance de liquide dans l'alimentation.
- Le manque d'activité physique ou d'exercice.
- Le stress, l'anxiété ou les changements d'habitudes.
- Les effets secondaires de certains médicaments (comme les analgésiques).
- La surutilisation de laxatifs.

Comment l'alimentation peut-elle contribuer à soulager la constipation?

Une alimentation riche en fibres et la prise d'une grande quantité de liquide peuvent être bénéfiques pour beaucoup de personnes qui souffrent de constipation. Les aliments riches en fibres contribuent à retenir l'eau dans les selles et à les garder molles.

Que peut-on faire pour prévenir la constipation?

- **Manger des aliments qui contiennent des fibres, tous les jours**
- **Boire assez de liquide chaque jour**
De 6 à 8 tasses de liquides par jour peuvent aider à prévenir la constipation. Essayez de boire un verre d'eau en prenant vos médicaments et vos repas. Boire un verre d'eau tiède ou chaude en vous levant le matin pourrait aussi vous aider.
- **Faire régulièrement de l'exercice**
Vos intestins sont des muscles qui ont besoin d'exercice. Dix minutes de marche ou d'étirement peuvent contribuer à réduire la constipation.
- **Ayez de bonnes habitudes pour le transit intestinal**
N'utilisez pas de laxatifs, sauf s'ils vous ont été prescrits par un médecin. La surutilisation de laxatifs peut rendre les intestins paresseux et aggraver la constipation.

Conseils utiles :

- Essayez de prendre de 25 à 35 grammes de fibres chaque jour.
- Augmentez votre consommation de fibres graduellement pour éviter les ballonnements, les gaz ou les maux d'estomac.
- Il pourrait vous falloir quelques jours avant de remarquer des changements lorsque vous commencez à manger plus de fibres.
- Les produits à base de fibres du commerce, comme Metamucil^{MD} ou Benefibre^{MD}, peuvent aussi aider.



Date : _____ N° du/de la diététiste : _____

Quels sont les aliments riches en fibres?

Pour combler vos besoins quotidiens en fibres, remplacez les aliments à faible teneur en fibres par des aliments riches en fibres du tableau suivant.

Pour remplacer ces aliments...	...Essayez ces aliments
Pain blanc, croissants, petits pains	Pains de blé entier, pumpernickel, de seigle foncé ou multigrains. Essayez la farine de blé entier dans vos recettes.
Céréales Rice Krispies, Corn Flakes, Special K, Corn Pops	Céréales <i>All Bran*</i> , <i>Bran Buds*</i> , <i>Son 100%*</i> , Fibre 1*, Shredded Wheat, Bran Flakes, Son de maïs, Red River ou Blé soufflé et du gruau. Ajoutez des raisins secs, des fruits séchés, du son ou des graines de lin pour augmenter la teneur en fibres.
Macaronis ou spaghettis ordinaires, nouilles instantanées	Pâtes de blé entier ou enrichies de fibres.
Riz blanc, riz instantané	Riz brun, riz sauvage. Essayez d'autres céréales, comme le bulgur et l'orge. Ajoutez des pois secs, des haricots secs ou des lentilles aux soupes ou aux plats en casserole.
Jus, boissons aux fruits	Fruits et légumes entiers, avec la peau. Fruits secs (prunes, dattes, raisins, figues, abricots). Jus de prunes ou de légumes (p. ex. tomates, V-8).
Biscuits soda, craquelins de type Ritz, croustilles, grignotines	Craquelins de blé entier, maïs à éclater, noix.
Brisures de chocolat ou biscuits avec glaçage, crème glacée, pâtisseries, gâteaux, tartes	Biscuits à l'avoine, biscuits aux figues Newton ou autres biscuits aux fruits secs. Biscuits maison à la farine de blé entier. Ajoutez des figues, des dattes, des prunes, des canneberges ou des raisins secs.
Pain de viande, boulettes de bœuf haché ou bœuf haché en casserole	Ajoutez du son naturel ou du son d'avoine pour remplacer la chapelure. Ajoutez des légumes crus râpés aux salades, aux plats en casserole, aux muffins ou aux pains.

**Teneur élevée en fibres (10 à 12 grammes par portion)*

Date : _____ N° du/de la diététiste : _____

Teneur en fibres d'aliments courants	Portion déterminée
Sources très élevées de fibres – plus de 6 grammes	
Céréales de son à teneur élevée en fibres (lire l'étiquette) Légumineuses cuites (pois secs, haricots secs, lentilles) Dattes sèches	¾ tasse 1 tasse 4 grosses
Sources élevées de fibres – 4 à 6 grammes	
Sarrasin (kacha) Muffin au son d'avoine Poire avec la peau Pois verts, haricots de Lima Patates douces Figs sèches Prunes Abricots secs Framboises Pâtes de blé entier Orge cuite	1 tasse 1 moyen 1 moyenne ½ tasse ½ tasse 5 7 8 ½ tasse 1 tasse 1 tasse
Source de fibres – 2 à 4 grammes	
Pain de blé entier ou multigrains Pain pita de blé entier Riz brun Pomme de terre au four avec la peau Noix (amandes, noix de Grenoble, arachides) Beurre d'arachides Graines de sésame La plupart des légumes Orange, banane, kiwi, nectarine, pêche Fraises Pomme avec la peau	1 tranche ½ pita 1 tasse 1 moyenne ¼ tasse 2 c. à soupe 2 c. à soupe ½ tasse 1 moyen(ne) 1 tasse 1 moyenne

Essayez de consommer 25 à 35 grammes de fibres par jour!



Suggestions de recettes à teneur élevée en fibres

Mélange naturel de fibres

- 1 tasse de jus de prunes
- 1 tasse de compote de pommes
- 1 tasse de son naturel

Bien mélanger et garder au réfrigérateur.

Pour de meilleurs résultats, consommer ½ tasse chaque jour. Boire au moins 2 tasses d'eau avec le mélange.

Tartinade de fruits avec fibres

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 1 tasse de raisins secs | 1 tasse de dattes |
| 1 tasse de prunes dénoyautées | 1 tasse de son naturel |

Faire tremper les prunes dans 1 tasse d'eau durant la nuit. Le matin, égoutter les prunes et garder le jus. Passer les raisins secs, les dattes et les prunes dans un mélangeur pour obtenir une purée. Ajouter de l'eau du trempage des prunes et le son. Bien mélanger. Réfrigérer dans un récipient étanche. Utiliser comme tartinade sur du pain grillé, comme dessert ou pour napper du yogourt ou de la crème glacée.

Pour de meilleurs résultats, prendre 2 c. à soupe, trois fois par jour. Boire au moins une tasse d'eau chaque fois.

Biscuits pour les matins pressés

- | | |
|--|--|
| ½ tasse de margarine | 1 tasse de compote de pommes |
| 1 tasse de cassonade (ou de Splenda) | 2 tasses de céréales All Bran |
| ½ tasse de purée de prunes (à partir de prunes réhydratées ou de prunes pour bébé) | 1½ tasse de farine (blanche ou de blé entier) |
| 1 œuf (ou 2 blancs d'œuf) | ½ t. à thé de bicarbonate de sodium |
| | 1 tasse de raisins secs, de canneberges sèches, de dattes ou de noix |

Dans un grand bol, battre ensemble la margarine et le sucre. Incorporer l'œuf et mélanger à la purée de prunes. Ajouter la compote de pommes et brasser. Ajouter les ingrédients secs et bien mélanger (un à la fois ou tous en même temps). Ajouter les raisins ou les autres fruits secs ou les noix.

Déposer des cuillerées de la préparation sur une plaque à biscuits beurrée. Cuire au four à 350 °F pendant environ 15 minutes. Laisser refroidir quelques minutes et retirer les biscuits de la plaque. Conserver dans un contenant fermé. (Si vous utilisez l'édulcorant Splenda, conservez les biscuits au frigo pour prévenir la moisissure).

Si vous voulez des biscuits plus fermes, ajoutez un peu plus de farine. Si vous voulez des biscuits plus tendres, faites tremper les fruits secs dans l'eau avant de les ajouter au mélange.

Muffins mégafibres

1 tasse de céréales All Bran ou Bran Buds	1 petit pot de prunes pour bébé
$\frac{3}{4}$ tasse de farine	2 c. à soupe de mélasse
$\frac{1}{4}$ tasse de sucre	2 blancs d'œuf, légèrement battus
1 c. à thé de bicarbonate de sodium	1 tasse de babeurre
1 c. à thé de cannelle	$\frac{1}{4}$ t. d'ananas broyés en conserve, égouttés
$\frac{3}{4}$ tasse de miel	$\frac{1}{2}$ tasse de raisins secs

Mélanger les ingrédients secs dans un grand bol. Dans un petit bol, mélanger le miel, les prunes, la mélasse, les blancs d'œuf et le babeurre. Ajouter le mélange de miel aux ingrédients secs et mélanger doucement. Ajouter l'ananas et les raisins secs. Couvrir et réfrigérer toute la nuit.

Faire chauffer le four à 375 °F. Vaporiser un grand moule à muffins d'un enduit à cuisson antiadhésif. Remplir le moule au trois quarts. Cuire au four de 22 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre. Laisser refroidir pendant 5 minutes avant de retirer les muffins du moule.



Date : _____ N° du/de la diététiste : _____