

# RÉGIME POUR CONSTIPATION

## RÈGLES GÉNÉRALES

Se présenter à la selle aux mêmes heures dans la calme et sans pousser.

Manger lentement en mastiquant correctement.

Éviter les repas copieux, les préparations grasses et compliquées. Les charcuteries, les aliments fermentés, les aliments épicés.

Éviter les boissons gazeuses et glacées, l'alcool, le thé et le café fort. Vérifier la tolérance au café au lait et au thé au lait.

Boire suffisamment pour assurer une diurèse minimale de 1,5 litre et hydrater le bol fécal.

Prendre 3 ou 4 repas par jour, si possible dans le calme, et se reposer après les repas, si possible pendant 10 à 15 minutes.

Éviter de fumer ou ne fumer que dans l'heure qui suit les repas.

Faire de l'exercice physique (gymnastique abdominale et anorectale).

Ne pas prendre de médicaments à visée intestinale autres que ceux prescrits par le médecin, particulièrement chez le colopathe.

## ALIMENTS AUTORISÉS

**Lait** : entier (sauf intolérance individuelle)

**Fromages** : blancs, frais, gruyère. Yoghourt.

**Viandes** : veau, bœuf, mouton (gigot, côtelette).

**Volailles** : poulet, coquelet, dinde.

**Abats** : foie, cervelle, rognon, pieds.

**Œufs** : pas plus de 5 par semaine. Cuisson indifférente (sauf au plat et en omelette avec du beurre cuit).

**Poissons, crustacés** : tous

**Produits céréaliers** : tous, y compris le pain complet (sauf le pain frais). Légumes : bouillons de légumes, soupes de légumes. Aubergines, asperges, betteraves, carottes, choux-fleurs, courgettes, haricots verts, laitue, oignons, poireaux (blancs), pommes de terre, tomates (sans la peau).

**Fruits** : tous, sauf les fruits oléagineux (les fruits secs sont très recommandés). Corps gras : tous en quantités raisonnables.

**Produits sucrés** : sucre, bonbons, miel, confitures, compotes, gâteaux secs, pâtisseries maison.

**Condiments** : sel, vanille, fines, herbes.

**Boissons** : eaux plates, infusions, thé et café légers, jus de fruits, sirops. Vérifier la tolérance aux bouillons de viande et aux soupes de poissons.

## ALIMENTS PEU RECOMMANDÉS

**Fromages** : Fromages fermentés (camembert ...) ou à moisissures internes (Roquefort).

**Viandes** : viandes grasses (mouton) ou à longues fibres (bas morceaux), salées ou fumées.

**Abats** : coeur, langue.

**Oeufs** : au plat ou en omelette avec beurre cuit.

**Coquillages** : huîtres (sauf une douzaine par semaine), moules, escargots.

**Produits céréaliers** : attention au pain complet, au pain de son et aux produits à base de son

**Légumes** : vérifier la tolérance : tous les légumes crus et certains légumes : ail, artichaut, carottes, champignons, chou, concombres, épinards, navets, poivrons, petits pois, radis, tomates.

**Légumes secs** : sauf en purée (pas plus de 2 ou 3 fois par mois)

**Fruits** : noix, noisettes, amandes, cacahuètes.

**Corps gras** : cuits, chauffés.

**Épices** : toutes les épices fortes (moutarde forte, poivre, piment rouge, harissa, curry).

**Boissons** : eaux gazeuses, café et thé forts.

*N.B.: Un moyen simple pour lutter contre la constipation : faire tremper 4 ou 5 pruneaux secs dans un bol d'eau, le soir. Mettre au réfrigérateur. Manger les pruneaux et boire l'eau de trempage le lendemain à jeun.*

*Ou bien : une cuillerée à soupe d'huile d'olive, le matin avant le petit déjeuner*

*Réf.: Espérance Médicale octobre 2006 Tome 13 N° 131*