

## Améliorer son transit intestinal

Que ce soit en période de stress, lors de dîners en famille ou simplement au quotidien, nous prenons vite de mauvaises habitudes alimentaires. Prendre soin de son transit c'est préserver sa santé sur le long terme.

On considère que le transit intestinal est régulé lorsque l'évacuation des selles se fait entre 3 fois par jour et 3 fois par semaine. En dessous de cette fréquence, on peut soupçonner une constipation occasionnelle ou chronique. Si au contraire la fréquence est plus élevée, plus de 3 fois par jour et que les selles sont liquides, on parle de diarrhée.

Il ne faut pas attendre pour évacuer ses selles et ne surtout pas se retenir au risque de subir des gênes et de dérégler le transit intestinal.

Les intestins possèdent une horloge interne. Manger à heures fixes permet de donner à notre organisme des habitudes qui aident à faciliter le transit intestinal. Le grignotage entre les repas est à proscrire et il faut éviter de sauter les repas. Mieux vaut s'accorder une collation saine en milieu d'après-midi plutôt que de manger en petites quantités plusieurs fois dans la journée car l'organisme ne saura pas quand commencer le processus de digestion. Pour un bon transit, il est aussi nécessaire de prendre son temps à table et de bien mâcher les aliments. En mangeant trop rapidement, le corps avale de l'air, ce qui peut entraîner des ballonnements et de l'aérophagie.

Il faut s'assurer d'avoir une alimentation suffisamment riche en fibres car ce sont elles qui entretiennent le bon fonctionnement du transit. Les fruits et les légumes doivent donc faire partie du menu quotidien, tout comme les céréales complètes, les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs...), les féculents entiers (quinoa, boulgour...) ainsi que les fruits séchés (abricot, figue, pruneau...). Il est préférable de privilégier des huiles saines comme l'huile d'olive ou l'huile de colza. En cas de diarrhée, pensez à boire d'avantage d'eau ou du thé vert par exemple. Cela réhydrate l'organisme.

La marche, la natation et le cyclisme sont bénéfiques pour une bonne santé intestinale. Pour les plus frileux, des pratiques plus douces comme le yoga ou le tai-chi stimulent la circulation sanguine. Pour un transit intestinal favorisé, essayez de fixer une période de 20 minutes d'activité physique par jour ou trois périodes de 30 minutes par semaine. On y pense moins, mais le rire est un sport. Il provoque une gymnastique abdominale qui favorise la régulation du transit intestinal. Alors pourquoi s'en priver?

Les naturopathes suggèrent de consommer, avant le coucher, un verre de jus d'aloès. Le gel d'aloé vera est un laxatif doux et efficace à utiliser si l'on souffre de constipation occasionnelle ou de transit dérégulé. Les mucilages naturels de la graine de lin, du psyllium et de l'agar-agar mélangés à de l'eau, sont également bénéfiques car ils ramollissent les selles et en facilitent l'évacuation.

Ces produits sont contre - indiqués aux enfants et aux femmes enceintes.

<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=comment-ameliorer-transit-intestinal-des-solutions-naturelles>