

DR ÉRIC MÉNAT

# La diététique

## ANTI-CONSTIPATION



Retrouvez un transit intestinal régulier  
avec 35 recettes simples et savoureuses

THIERRY  
SOUCCAR  
  
ÉDITIONS

# LA DIÉTÉTIQUE ANTI-CONSTIPATION

Dr Éric Ménat

**Du même auteur :**

*Dictionnaire pratique de la diététique*, Grancher, 2006 (nouvelle édition).

*La diététique du diabète*, Alpen, 2002.

*Je nourris mon enfant*, Alpen, 2005.

*Maigrir après 40 ans*, Alpen, 2005.

*Ostéoporose : Se soigner par l'alimentation*, Grancher, 2006.

Équipe éditoriale : Elvire Nérin, Priscille Tremblais

Conception graphique et réalisation : Catherine Julia (Montfrin)

Photo : © MAURITIUS / Jupiterimages

Imprimé sur les presses de Beta à Barcelone (Espagne)

Dépôt légal : 1<sup>er</sup> trimestre 2009

ISBN 978-2-916878-30-0

© Thierry Souccar Éditions, 2009, Vergèze (France)

[www.thierrysouccar.com](http://www.thierrysouccar.com)

Tous droits réservés

# SOMMAIRE

INDEX DES RECETTES	4
INTRODUCTION	6
MIEUX COMPRENDRE LA CONSTIPATION	7
<b>LA DIÉTÉTIQUE ANTI-CONSTIPATION BANALE</b>	
Règle n°1 : Augmenter sa consommation de fibres	25
Règle n°2 : Consommer des fruits sous toutes leurs formes	33
Règle n°3 : Boire suffisamment et bien choisir ses boissons	37
Règle n°4 : Apprendre à utiliser les graines de lin	40
Règle n°5 : Éviter les aliments « constipants »	43
Règle n°6 : Avoir une activité physique régulière	46
<b>LA DIÉTÉTIQUE ANTI-CONSTIPATION « DEPUIS TOUJOURS »</b>	48
Faites vos courses : à vos paniers !	54
<b>35 RECETTES ANTI-CONSTIPATION</b>	
Entrées	59
Plats	69
Desserts	86
<b>TABLE</b>	94
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	96

## INDEX DES RECETTES

### ENTRÉES

BLINIS DE COURGETTES AU SARRASIN	67
HOUMOUS DE FÈVES	59
SALADE DE FÈVES FRAÎCHES	65
SALADE DE POIS CHICHES AU THON	61
SALADE DE QUINOA AUX AMANDES, FETA ET LÉGUMES D'ÉTÉ	60
SALADE DE SARRASIN AUX PETITS LÉGUMES	63
SOUPES AUX FÈVES	68
SOUPE AUX FLOCONS D'AVOINE	64
TABOULÉ DE QUINOA AUX COURGETTES	66
VELOUTÉ DE LENTILLES VERTES	62

### PLATS

BOULGOUR AUX ABRICOTS SECS	84
BROCOLIS EN ORGE	79
CASSEROLE DE POIS CHICHES, TOMATES ET FÈVES	71
CASSEROLE DE RIZ ET DE HARICOTS ROUGES	75
COURGETTES FARCIES AU QUINOA	74
CRUMBLE DE TOMATES AU QUINOA	77
CURRY D'ÉPINARDS ET DE CITROUILLE	76
FÈVES AU LARD AU SIROP D'ÉRABLE	72
GALETTES DE QUINOA AUX ÉPINARDS ET À LA CORIANDRE	80
LENTILLES EN RISOTTO ET POUSSÉS DE FENOUIL	69
POULE AU POT AUX POIS CHICHES	70
RISOTTO DE PETIT ÉPEAUTRE AUX LÉGUMES	78
RIZ AUX HARICOTS ROUGES FAÇON CHILI	83
SAUMON RÔTI AVEC SALADE DE FÈVES BLANCHES, D'AMANDES ET DE CHICORÉE	73
TAGINE DE POIS CHICHES	85
TAGINE DE POULET AUX PRUNEAUX	82

*INDEX DES RECETTES*

TOURTE AUX ÉPINARDS ET PARMESAN	81
<b>DESSERTS</b>	
CAKE DE COUSCOUS DE KAMUT	93
CLAFOUTIS POMME, POIRE ET PRUNEAUX	88
COOKIES CROUSTILLANTS À L'AVOINE	87
CRUMBLE AUX MYRTILLES	90
GRATIN DE POIRES AUX AMANDES	91
PALETS D'ÉPEAUTRE AUX ABRICOTS SECS	92
PORRIDGE EXPRESS	86
TARTE PANACHÉE AUX PRUNEAUX ET AUX POMMES	89

# INTRODUCTION

**D**EPUIS LOUIS XIV, GRAND CONSTIPÉ DEVANT L'ÉTERNEL, UNE expression est devenue à la mode : « comment allez-vous ? ». Comme beaucoup d'entre vous le savent, cette expression signifie, à l'origine, « comment allez-vous à la selle ? ». En effet, bien avant le développement de la médecine moderne, on avait compris l'importance du transit intestinal pour la santé.

Aujourd'hui, la constipation est rangée dans le groupe des symptômes fonctionnels (ce n'est pas une vraie maladie). Cependant, on oublie que la constipation est souvent le symptôme d'un déséquilibre plus profond et surtout, qu'elle peut avoir des conséquences plus complexes qu'un simple inconfort abdominal.

Le « symptôme constipation » toucherait 20 % de la population dont 5 % de façon très persistante. Pourquoi de tels chiffres ? Dans les troubles du transit, les causes environnementales sont, pour la plupart, bien identifiées :

- Évolution de l'alimentation moderne de plus en plus raffinée.
- Sédentarité.
- Rythme de vie déséquilibré.
- Mauvaise gestion du stress.

La prise en charge de la constipation est donc basée sur les modifications d'hygiène de vie, en particulier sur des corrections diététiques. Boire davantage et manger plus de fibres ne suffit pas. Il faut vraiment comprendre les mécanismes en cause dans ce déséquilibre des fonctions digestives. C'est ce que je me propose d'exposer dans ce livre.

# MIEUX COMPRENDRE LA CONSTIPATION

**T**OUS LES TROUBLES DU TRANSIT NE SONT PAS DES CONSTIPATIONS. Et inversement, des personnes constipées peuvent présenter régulièrement des diarrhées. Qu'appelle-t-on finalement « constipation » ? En fait, la constipation se définit par opposition au transit normal.

## LE TRANSIT NORMAL

Bien sûr, l'idéal est d'aller à la selle une fois par jour, à la même heure avec une selle d'expulsion facile et de consistance normale. Mais moins d'un tiers de la population présente un transit aussi régulier. Le transit normal se définit ainsi :

- Rythme : entre 3 selles quotidiennes et 1 selle tous les 3 jours.
- Expulsion : elle doit être simple, ne pas nécessiter d'efforts excessifs, ne pas faire saigner, ni déclencher d'hémorroïdes.
- Aspect de la selle : idéalement, elle sera moulée, non collante, de couleur marron, ni trop foncée, ni trop décolorée.
- La selle, dans la cuvette, doit couler au fond. Elle ne doit ni coller aux parois, ni flotter à la surface de l'eau.

Je vous prie de m'excuser pour tous ces détails, un peu désagréables pour certains, mais il faut savoir de quoi on parle quand on veut aider un patient qui souffre. Or, trop de personnes arrivent chez



le médecin en se plaignant de ce qu'ils croient être une constipation et si l'interrogatoire n'est pas précis, on peut partir sur un faux diagnostic et surtout un traitement inefficace. Pour résumer mon point de vue, à la lumière des explications ci-dessus, **la constipation se définit bien plus par la qualité de la selle et la difficulté d'expulsion que par le rythme d'émission**. Ne pas aller à la selle tous les jours n'est absolument pas grave ni pathologique. Cela le devient si ce rythme un peu lent s'accompagne d'un inconfort réel.

## LES DEUX GRANDS TYPES DE CONSTIPATION

Classiquement, on distingue deux types de constipation : la constipation atonique et la constipation spasmodique. La distinction est importante et simple à faire. Une seule question est nécessaire : avez-vous envie d'aller à la selle ou pas ?

### *LA CONSTIPATION ATONIQUE*

La constipation atonique se définit par un rythme très lent : 1 selle tous les 4 à 7 jours, et surtout **aucune envie** d'aller à la selle. C'est la constipation la plus fréquente et souvent la plus inconfortable. Les patients, n'ayant aucune envie, finissent par user et abuser des laxatifs afin de déclencher la selle. Ils ressentent essentiellement une lourdeur abdominale, l'impression d'être « rempli » avec des ballonnements parfois douloureux et la sensation d'être encrassé, intoxiqué. Le besoin de se vider sera de plus en plus pressant mais toujours sans envie de déféquer.

Cette constipation est due à une atonie de l'intestin, c'est-à-dire que ce dernier ne se contracte pas normalement. De ce fait, les selles n'avancent pas vers le rectum qui ne se remplit pas bien. Parfois, l'atonie atteint le rectum et fait que celui-ci se dilate avec l'arrivée progressive des selles mais sans déclencher l'envie d'évacuer. En effet, normalement, l'envie d'aller à la selle intervient quand le rectum est plein et qu'il le fait savoir en se contractant.

### **LA CONSTIPATION SPASMODIQUE**

C'est une constipation différente. L'envie existe mais on n'arrive pas à déféquer. L'intestin se contracte de façon anarchique. Ces contractions désordonnées ne permettent pas aux selles d'avancer efficacement vers le rectum.

En revanche, comme les contractions sont présentes, les envies de déféquer le sont aussi. Les patients ressentent en fait des envies inefficaces, ce qu'on appelle aussi du ténesme. Ils se présentent à la selle mais n'arrivent à rien expulser, soit parce qu'il y a un spasme du rectum qui ne laisse pas sortir les selles, soit parce que ce dernier est vide et a envoyé une fausse information en se contractant. Ces spasmes anarchiques de l'intestin sont souvent favorisés par le stress. Le premier traitement de cette constipation sera donc la relaxation et le sport.

### **LES DIFFÉRENTS TYPES DE SELLES**

Comme nous l'avons vu, c'est avant tout la qualité de la selle qui permet de définir la constipation. Et l'aspect de cette selle peut aussi nous indiquer des pistes de traitement, notamment sur le plan homéopathique (particulièrement efficace dans cette indication).

#### **LA SELLE NORMALE**

Elle est :

- Moulée, d'un volume cohérent avec l'âge et la taille de la personne.
- Ni trop dure, ni trop molle.
- De couleur marron, ni trop claire ni trop noire.
- Non recouverte de glaire et encore moins de sang.

Elle ne doit pas non plus coller aux parois des toilettes, ni flotter. Elle est censée couler au fond de la cuvette.

Voici maintenant les différentes variables de la normale et leurs explications. Je ne parlerai pas des selles molles ou liquides car ce n'est pas le sujet.

#### ***LA SELLE DURE ET VOLUMINEUSE***

C'est une situation fréquente chez les constipés qui indique un manque de fibres et surtout d'eau. Le transit est trop lent. Ce type de selle entraîne un risque de fécalome (accumulation de selles très dures dans le rectum pouvant nécessiter une hospitalisation) mais aussi de fissure anale ou d'hémorroïdes.

#### ***LA SELLE SOUS FORME DE SCYBALES***

Appelées plus communément « petites crottes de biques », les selles sous forme de scybales ressemblent à de petites billes noires et dures, parfois agglomérées par du mucus ou parfois une par une. C'est une autre forme courante de la constipation. Le risque de fécalome et de fissures sont moins grands que dans le cas précédent mais les causes sont identiques : manque de fibres et d'eau.

#### ***LA SELLE « LAMINÉE »***

C'est une selle très fine, de la taille d'un gros stylo. Il faut d'abord envisager un problème de sphincter trop spasmodique. Une consultation chez le gastro-entérologue s'impose pour faire un bilan.

#### ***LA SELLE DÉCOLORÉE***

Elle doit faire penser à un problème de foie ou de vésicule biliaire. En effet elle peut être le signe que la bile s'élimine mal et il faut envisager avec votre médecin de faire une échographie du foie et de la vésicule, à la recherche, en particulier, d'un calcul. La vésicule biliaire joue un rôle important dans le transit car la bile « lubrifie » l'intestin. Si elle fonctionne mal, la constipation est plus fréquente.

### **LA SELLE TROP NOIRE**

Elle doit faire évoquer la présence de sang digéré dans la selle. Il sera nécessaire de faire une recherche de sang dans la selle et en rechercher la cause (souvent une gastrite qui saigne).

### **LES SELLES RECOUVERTES DE SANG**

Elles signent souvent la présence d'une fissure anale ou d'hémorroïdes. Une consultation médicale est indispensable pour traiter la cause et surtout éliminer la possibilité d'un polype du côlon.

### **LES SELLES RECOUVERTES DE MUCUS OU DE GLAIRES**

Elles doivent faire envisager une coloscopie à la recherche d'un polype. Cependant, sachez que les glaires sur les selles sont souvent retrouvées sans aucune cause particulière. Certaines personnes éliminent des glaires par la muqueuse intestinale comme elles le font au niveau nasal par exemple. Cela peut être tout à fait banal et physiologique, même si cela traduit néanmoins une inflammation de l'intestin liée à un transit de mauvaise qualité.

### **LA SELLE QUI ADHÈRE AUX PAROIS DE LA CUVETTE OU FLOTTE À LA SURFACE**

Ce phénomène est souvent lié à une présence excessive de graisses dans la selle. Avant de penser à un excès alimentaire, il faut surtout envisager une mauvaise digestion et surtout un manque d'enzymes pancréatiques ou de bile. Si le bilan du médecin ne montre aucun problème au niveau de la vésicule biliaire ou du pancréas, un traitement à base de plantes, souvent efficace, peut être prescrit.

Reportez-vous au passage sur les traitements naturels de la constipation pour plus d'informations (page 20) mais quand la selle est vraiment anormale, pensez à consulter votre médecin en priorité.

## LES CAUSES DE CONSTIPATION SECONDAIRE

La constipation peut être un des symptômes d'une maladie plus complexe, voire plus grave. Avant de conclure à une constipation « banale », appelée « essentielle », c'est-à-dire sans cause médicale précise, il est important d'avoir éliminé une constipation « secondaire » à une autre maladie. C'est ce qu'on appelle « l'étiologie » de la constipation. La constipation secondaire est ce qu'on peut appeler la constipation « symptôme ». Le ralentissement du transit est lié à une maladie qui déclenche plusieurs symptômes, dont la constipation. Voyons quelles maladies peuvent la déclencher.

### *LES TROUBLES MÉTABOLIQUES LIÉS À DES MÉDICAMENTS OU DES ERREURS ALIMENTAIRES*

- Chute du potassium (qui doit systématiquement être recherchée).
- Chute du calcium (qui donne des troubles de la contraction).
- Carence en magnésium qui favorise les constipations spasmodiques.

### *LES MALADIES PARTICULIÈRES AVEC SOUVENT D'AUTRES SYMPTÔMES*

- Hypothyroïdie (ralentissement des fonctions thyroïdiennes).
- Maladie de Parkinson ou autre maladie neurologique (qui empêchent les contractions normales de l'intestin).
- Immobilisation suite à un accident ou une opération par exemple.
- Dépression.

### *LES MALADIES DE L'INTESTIN*

Il faut toujours penser en priorité à ces maladies qui peuvent être graves :

- Tumeur bénigne ou maligne (cancer de l'intestin).
- Diverticulose.
- Intestin fibreux ou bouché suite à une radiothérapie, une chirurgie (adhérence) ou une maladie (maladie de Crohn par exemple).

Toutes ces maladies entraînent souvent une constipation « aiguë », c'est-à-dire récente et plutôt brutale contrairement à la constipation essentielle qui dure souvent depuis des années. Ces causes sont assez simples à diagnostiquer mais il faut d'abord y penser pour ne pas passer à côté d'une autre maladie.

## **LES CAUSES DE CONSTIPATION « MALADIE »**

Cette situation est la plus fréquente. La constipation n'est pas liée à une autre maladie : elle est la « maladie ». Mais comme toute maladie, elle a des causes qui sont, pour la plupart, bien connues.

### ***LE DOLICHOMÉGACOLON***

C'est, avec les erreurs diététiques, la cause la plus fréquente de constipation. Le dolichomégacolon correspond à un côlon trop grand et trop gros. On peut avoir un « grand » côlon comme d'autres ont un grand nez. Ce mégacolon est ainsi souvent congénital (de naissance) et même génétique (les parents ou grands-parents présentent le même type de côlon et souffrent aussi de constipation). Parfois, ses conséquences peuvent être aggravées par des erreurs diététiques dans l'enfance ou par des intolérances alimentaires (lire page 48).

Il n'existe pas de traitement spécifique de ce gros côlon. On ne peut pas (et on ne doit pas) l'opérer. Les personnes qui présentent ce type d'anomalie morphologique auront tendance à être constipées toute leur vie et, pour elles, les règles hygiéno-diététiques présentées dans ce livre seront essentielles et devront être appliquées de façon régulière.

### *LA SÉDENTARITÉ*

Comme nous le verrons plus loin, le sport est un « traitement » très efficace de la constipation. Inversement, la sédentarité en est une cause fréquente. L'évolution des métiers, moins physiques (les machines travaillent pour nous) et plus souvent en position assise font que les habitants des pays industrialisés sont de plus en plus sédentaires et constipés. Si on rajoute à cela les heures passées devant la télévision ou les jeux électroniques plutôt que d'aller courir derrière un ballon, on comprend que la constipation soit devenue ce fléau des populations occidentales.

### *UN RYTHME DE VIE DÉSÉQUILIBRÉ*

La régularité du transit dépend de plusieurs facteurs, et en particulier de notre « horloge interne ». C'est pourquoi les « constipés » le sont parfois moins en vacances (à condition qu'ils soient chez eux) ou le week-end. Si on prend le temps de manger à des heures qui nous correspondent et que, surtout, on prend le temps d'aller à la selle au moment où l'on en a un peu envie, le transit sera bien plus facile. Mais le monde moderne nous impose son rythme et il ne convient pas à tous. La pire des choses pour une personne constipée est de ne pas écouter son corps et de laisser passer le moment où l'envie d'aller à la selle se fait sentir.

Alors, si vous avez un transit lent, pensez à **prendre le temps de vous écouter !**

### *LE STRESS ET LA MAUVAISE GESTION DES ÉMOTIONS*

Quand on dit que tel évènement « me prend aux tripes », l'image est très parlante. Notre intestin est contrôlé en grande partie par notre système neuro-végétatif. Or, ce système nerveux particulier est très lié à nos émotions. C'est lui qui est perturbé dans la « spasmophilie ». C'est encore lui qui est en cause dans le malaise vagal. On comprend donc que le stress puisse agir fortement sur notre transit. Les gens émotifs, stressés, anxieux présenteront souvent des troubles du transit à type de constipation spasmodique ou d'alternance diarrhée / constipation.

Un autre élément lié à l'anxiété joue un rôle majeur dans la constipation. La défécation est un mécanisme complexe qui fait appel à des mécanismes primaires. Manger et déféquer sont les premières choses que le bébé apprend à faire. Mais les selles sont aussi, dans l'inconscient collectif, quelque chose de sale (disons-le carrément : c'est de la merde). Certaines personnes, souvent des femmes, ont une relation complexe avec la défécation. Elles n'en parlent jamais, ne regardent jamais leurs selles. Et elles ne veulent pas qu'on sache qu'elles vont à la selle. Elles ne veulent pas qu'on les entende faire leurs besoins. C'est pour toutes ces raisons délicates que nombre de personnes sont systématiquement constipées quand elles ne sont pas chez elles. Soit parce qu'elles ne peuvent pas être tranquilles pour aller à la selle, soit parce qu'elles craignent que les toilettes ne soient pas suffisamment propres, soit pour des raisons « psychologiques » un peu plus complexes. C'est pourquoi, la prise en charge de la constipation chez ces personnes nécessite une prise en charge des émotions. À ce titre, la Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC) peut être utile afin de faire verbaliser et de dédramatiser la situation. Toutes les techniques de relaxation comme la sophrologie, le yoga mais aussi l'acupuncture pourront également être utiles chez ces constipés stressés.

### **LES ERREURS DIÉTÉTIQUES**

Voici enfin la cause la plus importante car, non seulement les erreurs diététiques entraînent souvent une constipation mais car c'est aussi, avec les émotions et le sport, la cause sur laquelle on peut le plus agir.

Les erreurs alimentaires classiques menant à la constipation sont :

- Une alimentation pauvre en fibres.
- Une prise de boissons insuffisante.
- Une alimentation trop grasse ou trop sucrée.



Mais corriger ces éléments reste parfois insuffisant. La prise en charge diététique de la constipation doit aller plus loin. C'est ce que nous allons voir ensemble dans la suite du livre.

## LES CONSÉQUENCES D'UNE CONSTIPATION

### *L'INCONFORT INTESTINAL*

C'est la principale plainte des patients. La constipation entraîne en effet un véritable inconfort digestif avec des douleurs, des ballonnements et des gaz qui perturbent vraiment la vie au quotidien. Quand ces symptômes digestifs sont présents, ils peuvent s'accompagner de signes généraux qu'il faut penser à rattacher à la constipation :

- fatigue ;
- tête lourde ou vide, difficultés de concentration, mauvais sommeil ;
- langue chargée, état nauséux, manque d'appétit ;
- boutons, yeux cernés, pellicules.

Ces derniers signes évoquent une notion « d'engrassement » de l'organisme qui n'arrive plus à éliminer efficacement ses « toxines ». À l'extrême, il y a le fécalome, une accumulation de selles volumineuses et très dures dans le rectum qui deviennent impossibles à expulser sans aide (lavement). Ce fécalome est l'équivalent d'une véritable occlusion intestinale.

### *LES HÉMMORROÏDES*

La deuxième complication fréquente de la constipation est mécanique. À force d'avoir un rectum trop rempli et d'être obligé de pousser exagérément pour évacuer des selles trop grosses et/ou trop dures, on exerce une pression sur les veines hémorroïdaires qui vont se dilater. La première cause des hémorroïdes est donc, sans aucun doute, la constipation. Mais cette dernière, pour les

mêmes raisons, va favoriser à long terme la ptose des organes pelviens, qu'on appelle communément « descente d'organe », et plus scientifiquement « prolapsus ». Tous ces phénomènes seront encore plus marqués chez la femme enceinte dont le bébé appuie déjà fortement sur le petit bassin et sur la circulation pelvienne. Parfois, associées ou non aux hémorroïdes, des fissures anales, douloureuses et saignantes peuvent être provoquées par des selles trop grosses.

### **LA DIVERTICULOSE**

Les diverticules sont des petites poches (comme de petites hernies ou dilatations) de la muqueuse intestinale. Elles commencent par donner des douleurs puis peuvent s'infecter pour finalement devenir de véritables abcès (la diverticulite) qui deviennent des urgences chirurgicales (risque de péritonite). La constipation n'est probablement pas la seule cause de ce phénomène mais elle en est un des principaux facteurs favorisants. L'hygiène intestinale et un transit régulier représentent la principale prévention de cette maladie.

### **LE CANCER DU CÔLON**

Les causes du cancer du côlon sont multiples. Au premier rang on trouve l'alimentation avec, surtout, l'excès de consommation de produits carbonés issus de la cuisson à haute température des aliments (grillades, fritures ...). Mais la constipation est aussi l'une des principales causes de ce cancer qui est en pleine augmentation dans les pays industrialisés.

## **LES TRAITEMENTS CLASSIQUES DE LA CONSTIPATION**

Il n'y a pas de médicament qui puisse vraiment soigner une constipation comme c'est le cas pour une hypertension ou une angine à streptocoque. Seules des règles hygiéno-diététiques seront efficaces

à moyen et long terme. La plupart des produits que je vais exposer maintenant ne devraient être que des traitements de courte durée, afin de débloquer une situation, de traiter une constipation aiguë ou trop importante. Le plus souvent, ces traitements seront utilisés au début de la prise en charge, pour améliorer le transit (et donc le confort) le temps que les modifications hygiéno-diététiques soient mises en place et deviennent efficaces.

### *LES LAXATIFS*

On les classe en 4 catégories.

#### • **Les laxatifs osmotiques**

Ils sont souvent utilisés car efficaces et peu dangereux. Ils aident à retenir davantage d'eau dans l'intestin, hydratant les selles les rendant plus faciles à expulser. Ce sont soit des **sucre non assimilables** par l'intestin (lactulose, lactitol, mannitol, sorbitol, etc.) soit, plus fréquemment, du « **macrogol** » (Forlax®, Movicol®, Transipeg®) qui hydrate les selles et augmente plus efficacement leur volume. Ce type de laxatifs donne souvent des flatulences, parfois très inconfortables, nécessitant l'arrêt du traitement.

#### • **Les laxatifs lubrifiants**

Comme leur nom l'indique, ils lubrifient l'intestin et facilitent la progression et l'évacuation des selles. On utilise surtout l'huile de paraffine sous différentes formes (de liquide à solide). Je suis tout à fait **opposé à l'utilisation de l'huile de paraffine** (sauf parfois en cure très courte) car elle perturbe l'intestin, le métabolisme des acides gras essentiels et réduit l'absorption de certaines vitamines. Mieux vaut utiliser à la place un bon vieux « remède de grand-mère » : l'huile d'olive. Si vous présentez une constipation récente, prenez le matin à jeun, une cuillère à soupe d'huile d'olive avec un filet de citron.

### • Les laxatifs stimulants

Ce sont de vrais médicaments qui agissent directement sur l'intestin. Les plus utilisés par l'industrie pharmaceutique sont extraits de plantes laxatives : séné, bourdaine, cascara. Ils vont irriter l'intestin qui, par réaction, va se contracter et sécréter de l'eau et du mucus. La selle est ainsi favorisée dans les 8 à 12 h qui suivent. S'ils sont très efficaces, il faut néanmoins s'en méfier car ce sont eux qui entraînent le « syndrome des intestins paresseux ». En effet, l'abus de laxatifs en général, et surtout de laxatifs stimulants, peut créer une accoutumance qui va provoquer une atonie complète du côlon. Ce dernier ne pouvant plus se contracter, le patient devient dépendant aux laxatifs qui constituent alors la seule solution pour évacuer les selles. C'est un cercle vicieux dramatique qui demande ensuite, des mois pour s'en sortir.

Ces laxatifs stimulants ne seront donc utilisés qu'en cas de constipation opiniâtre et toujours en cure très courte (2 à 3 jours maximum). Ils sont contre-indiqués aux femmes enceintes ou allaitantes.

### • Les laxatifs par voie rectale

Les suppositoires et autres lavements n'ont d'intérêt que dans les constipations dites « terminales », c'est-à-dire intéressant le rectum. 2 situations peuvent justifier l'utilisation ponctuelle de ces produits :

- Une simple difficulté à démarrer la défécation, un manque d'envie.
- Ou, bien plus grave, une selle sèche et volumineuse, très difficile à expulser, faisant craindre un fécalome.

Dans le premier cas, on utilisera des **suppositoires**. Les suppositoires à la glycérine vont « lubrifier » la fin du rectum et déclencher l'envie. Les suppositoires de type « Eductyl® » stimulent quant à eux l'envie d'aller à la selle (sans aucune action sur le transit et les causes de la constipation).

Dans le deuxième cas on a recours aux **lavements** type Microlax® ou Normacol® qui vont, eux, lubrifier le rectum de façon plus active et exciter la muqueuse afin qu'elle sécrète de l'eau et permettre ainsi l'expulsion des selles coincées dans le rectum.

Dans les deux cas, ces traitements n'ont aucune efficacité sur les causes de la constipation et sont donc à utiliser de façon très ponctuelle.

### **LES FIBRES THÉRAPEUTIQUES**

On les appelle aussi « laxatifs de lest » mais ce sont plus des mucilages (donc des fibres) que des laxatifs tels que décrits ci-dessus. Cette différence fait qu'ils peuvent être pris au long court sans risque majeur pour la santé. On trouve dans cette classe :

- Le son de blé (lire page 28).
- Des plantes mucilagineuses : psyllium, sterculia, ispaghul. Ces plantes ont la propriété d'absorber beaucoup d'eau et se transformer en un gel colloïdal hydrophile. Elles vont donc permettre d'obtenir des selles plus volumineuses et hydratées qui vont progresser bien plus efficacement dans l'intestin.

C'est ce que j'appelle des « fibres thérapeutiques ». Ces produits naturels remplacent partiellement les légumes chez les personnes qui n'arrivent pas à en consommer régulièrement ou en quantité suffisante (surtout dans les cas de mégacôlon).

Dans tous les cas, ces médicaments naturels peuvent favoriser des ballonnements très inconfortables chez les personnes prédisposées.

### **LES THÉRAPEUTIQUES NATURELLES**

De nombreuses plantes ont été citées dans les paragraphes précédents, que ce soit des laxatifs ou des fibres thérapeutiques. Bien que naturels, ces traitements sont parfois tellement « agressifs »

que je préfère les classer dans les médicaments plutôt que dans les traitements naturels. Nous allons parler ici de méthodes plus douces et physiologiques, non transformées par l'industrie pharmaceutique.

### **LES PLANTES MUCILAGINEUSES**

Je citerai en priorité les graines de lin qui ont ma préférence (voir règle n°4). On peut aussi utiliser dans le même esprit :

- Les graines de psyllium (à faire tremper toute la nuit).
- La gomme de guar, un polysaccharide dérivé d'une plante indienne. Prendre 4 g, trois fois par jour (12 g au total) juste avant ou pendant les repas, accompagné d'au moins 250 ml de liquide. Commencer avec une dose de 4 g par jour et augmenter progressivement pour éviter des intolérances digestives.
- L'agar-agar tirée d'algues rouges. Prendre de 5 g à 10 g par jour. Peu pratique, elle s'utilise plutôt pour fabriquer une gelée qu'on aromatise et qu'on consomme comme dessert.
- La racine de rhubarbe : son effet laxatif est léger, mais certaines personnes y sont plus sensibles que d'autres. Testez-la. Vous pouvez la consommer sous forme de tartes ou, mieux encore, de compotes.

### **LA PHYTOTHÉRAPIE TRADITIONNELLE**

À côté des plantes mucilagineuses qui sont parfois nécessaires et celles, laxatives qu'il faut éviter au maximum, la phytothérapie peut aider à réguler le transit.

D'une part, il existe des plantes qui ont une action digestive, voire thérapeutique au niveau intestinal. Je pense surtout à :

- la mauve (fleurs) ;
- la mélisse (feuilles) ;
- Au fenouil, au cumin et à la cannelle qui peuvent être utilisés dans la cuisine ou en gélules.

D'autre part, beaucoup de plantes favorisent le bon fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire qui doivent souvent être stimulés en cas de constipation. On pourra ainsi utiliser notamment :

- le romarin ;
- le boldo ;
- le pissenlit ;
- le radis noir ;
- le fumeterre.

Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien mais commencez toujours par des tisanes digestives (sans laxatifs stimulants !).

### *L'HOMÉOPATHIE*

Si les règles hygiéno-diététiques ne suffisent pas à traiter la constipation et que je dois utiliser un médicament, l'homéopathie aura souvent ma préférence. Mais il faut bien connaître l'homéopathie et je vous conseille, si vous êtes concerné, de consulter un médecin homéopathe qui devrait pouvoir vous aider. Néanmoins il existe un remède homéopathique qui est efficace dans plus de 80 % des cas : « **Muqueuse du côlon 4 CH** » à raison d'un suppositoire ou d'une ampoule perlinguale tous les soirs au coucher. Ce remède est surtout efficace dans les constipations atoniques.

L'homéopathie permet aussi d'agir efficacement sur le foie et la vésicule biliaire qui doivent être stimulés en cas de constipation. Dans ce but et dans l'attente de consulter une homéopathe, je vous suggère de prendre :

- **L114** : 30 gouttes 2 à 3 fois par jour avant les repas.

OU

- **Choléodoron** à la même posologie.

## LES PROBIOTIQUES ET LES PRÉBIOTIQUES

Je termine par le seul « traitement » que je donne systématiquement à mes patients constipés. En effet, l'intestin étant le centre le plus important de notre santé, il me paraît indispensable de rééquilibrer la flore intestinale. L'alimentation moderne, le stress et de nombreux médicaments comme les antibiotiques perturbent cette flore pourtant indispensable à notre santé. Mais au-delà de ces considérations théoriques, de nombreuses études ont montré l'efficacité des probiotiques et des prébiotiques dans la prise en charge de la constipation.

Les probiotiques sont des bactéries qui permettent de rééquilibrer la flore intestinale et qui ont des actions positives sur la santé. On en trouve dans les yaourts mais les plus efficaces sont souvent proposées en sachets et surtout en gélules.

Les prébiotiques sont des fibres qui améliorent l'efficacité des probiotiques. On utilise parfois l'inuline tirée de certains végétaux comme la chicorée (on en trouve aussi dans les graines de lin). Les plus efficaces sous forme de gélule sont les « Fructo-Oligo-Saccharides » (ou FOS) à courtes chaînes.

L'association dans la même gélule de probiotiques et de prébiotiques s'appelle un **symbiotique**. C'est ce que j'utilise en priorité chez le patient constipé.

On peut encore optimiser l'efficacité de cette approche en associant (ou en alternant) aux gélules de symbiotiques des gélules de chlorophylle magnésienne. Cette chlorophylle naturelle (souvent extraite de l'ortie) a de multiples actions sur l'intestin. Elle est cicatrisante de contact, absorbe les gaz en excès et possède un petit effet laxatif (très doux).

C'est pourquoi, en cas de constipation, j'alterne souvent :

- 2 gélules de symbiotique le matin les jours pairs ;
- 2 gélules de chlorophylle le matin les jours impairs.



## ATTENTION AUX MÉDICAMENTS CONSTIPANTS

Après avoir cité toutes les techniques qui peuvent vous permettre d'aider votre transit, il fallait bien que je cite les médicaments qui augmentent les risques de constipation. Et ils sont nombreux !

- Analgésiques ou médicament de la douleur dérivés de l'opium : dextropropoxyphène, codéine et autres opiacés.
- De nombreux médicaments agissant sur le système nerveux :
  - certains antidépresseurs et antipsychotiques ;
  - certains antiparkinsoniens ;
  - certains anticonvulsivants (médicaments de l'épilepsie).
- Des médicaments de l'hypertension, et surtout les diurétiques.
- Certains antispasmodiques intestinaux comme le pinavérium bromure.
- Beaucoup de chimiothérapies antinéoplasiques.
- Certains minéraux :
  - les sels d'aluminium utilisés pour les pansements gastriques (antiacides) ;
  - le fer ;
  - le calcium chez certaines personnes sensibles.

Ces médicaments étant parfois indispensables pour soigner certaines maladies graves, ne les arrêtez surtout pas de vous-même et parlez-en à votre médecin.

Comme je l'ai déjà écrit, aucun traitement anti-constipation n'est efficace si, parallèlement, le patient n'adopte pas les règles hygiéno-diététiques que nous allons détailler maintenant. Ce sont elles qui sont primordiales car ce sont les seules à agir sur le long terme. Nous distinguerons deux cas : la constipation « banale » et la constipation « depuis toujours » qui appellent à des règles diététiques différentes.

# LA DIÉTÉTIQUE ANTI-CONSTIPATION BANALE

## Règle 1 : Augmenter sa consommation de fibres

**P**OUR 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. Les fibres permettent d'augmenter efficacement ce volume du bol alimentaire. Malheureusement, l'alimentation moderne est trop pauvre en fibres. Alors qu'il y a un siècle on consommait 20 à 30 g de fibres par jour, aujourd'hui, on en avale deux fois moins. Associée à la sédentarité, cette baisse explique le développement de la constipation dans les pays industrialisés. Mais pourquoi mange-t-on moins de fibres ? Eh bien parce que nous avons pris l'habitude de consommer des aliments raffinés (pain blanc, riz blanc) qui, par définition, sont quasiment dépourvus de fibres. Parallèlement, nous oublions trop souvent de manger des légumes et des légumineuses au cours des repas. Or, les légumes, les légumineuses et les céréales complètes représentent les aliments les plus riches en fibres.

Il existe deux types de fibres :

- Les fibres solubles que l'on trouve surtout dans les légumes et les fruits. Elles sont plus douces et sources de moins d'intolérances que les fibres insolubles.
- Les fibres insolubles qui sont principalement présentes dans les céréales complètes (pain complet, riz complet...). Elles se gonflent facilement d'eau et sont donc efficaces pour augmenter le volume du bol alimentaire. Cependant elles sont aussi la source d'intolérances intestinales qui occasionnent des flatulences et parfois des colites.

L'idéal, pour le bol alimentaire comme pour éviter tout inconfort intestinal, est de varier et d'alterner ou d'associer ces deux sources de fibres.

## **EN PRATIQUE : COMMENT CHANGER NOS HABITUDES ?**

### *MANGER DES LÉGUMES OU CRUDITÉS AUX PRINCIPAUX REPAS*

Il est très important de chercher à manger des aliments végétaux midi et soir. Que ce soit des crudités sous toutes leurs formes ou des légumes cuits (éventuellement en soupe), tout est bon à prendre. Certaines personnes constipées supportent cependant mal les crudités qui favorisent les ballonnements. Si vous êtes dans ce cas, ce n'est pas grave, reportez-vous sur les soupes qui représentent la meilleure façon de réintroduire les légumes dans notre alimentation. De la même façon, certains légumes comme le chou-fleur peuvent être mal tolérés. Commencez donc par utiliser les aliments que vous aimez et que vous supportez bien. L'important est avant tout de changer nos habitudes et nos réflexes afin d'avoir dans nos assiettes, midi et soir, des légumes 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 cardiovasculaires et même de certains cancers.

Certains légumes sont particulièrement efficaces sur le transit.

Il s'agit :

- Des épinards qu'on pourra mettre en petite quantité dans les soupes si on ne les apprécie pas trop.
- Des carottes râpées si elles ne provoquent pas trop de ballonnements.
- Des salsifis et des asperges.
- De la salade verte.
- Des choux en général, surtout le chou vert et la choucroute (qui représente une façon plus digeste de consommer du chou).
- De l'ail, la betterave, la citrouille, les oignons cuits et les olives noires.

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

### **REDÉCOUVRIR LES LÉGUMES SECS**

Les légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches, fèves, etc.) ont été largement abandonnés dans notre alimentation occidentale moderne. Ils ont mauvaise réputation à cause des flatulences qu'ils entraînent. Pourtant, ce sont des aliments très utiles à notre santé. En effet :

- Ils sont riches en protéines végétales.
- Ils renferment beaucoup de minéraux (le fameux fer des lentilles) et d'oligo-éléments.
- Ils participent au développement d'une flore intestinale de bonne qualité.
- Ils favorisent le transit intestinal.

Prenez l'habitude d'en consommer régulièrement, en petite quantité, surtout au dîner, éventuellement en association avec des céréales (mélange pois chiches et boulgour ou haricots rouges et riz semi-complet par exemple). Et apprenez à bien les cuisiner afin de mieux les tolérer sur le plan digestif (voir les recettes en 2<sup>e</sup> partie de ce livre).

**PRÉFÉRER LES ALIMENTS COMPLETS AUX ALIMENTS RAFFINÉS**

Les pâtes blanches ou le riz blanc ne sont pas en eux-mêmes mauvais pour la santé. Simplement, ce sont des aliments appauvris, qui n'apportent rien d'autre que du sucre. Et, lorsqu'on est sédentaire, l'excès de sucre de ce type conduit directement à la prise de poids. Sans compter que l'absence de fibres favorise la constipation. Les céréales complètes apportent, quant à elles, des fibres pour le transit mais aussi des minéraux et quelques vitamines supplémentaires. Quels sont donc les aliments que vous devez privilégier ?

- **Le son de blé**

Souvent conseillé par les médecins pour améliorer le transit, le son de blé se trouve sous forme de paillettes à ajouter dans les soupes, les yaourts ou sur les salades. C'est vrai qu'il est efficace contre la constipation mais il est aussi mal toléré par les intestins fragiles. En effet, ses fibres insolubles et non cuites sont assez irritantes pour la muqueuse intestinale.

Vous pouvez essayer d'utiliser un peu de son de blé tous les jours si vous avez du mal à changer vos autres habitudes alimentaires mais je vous conseille plutôt d'apprendre à manger les céréales complètes présentées plus loin.

- **Le pain complet**

En fait, le pain complet représente une autre manière de manger du son de blé. Le pain blanc est fait avec une farine dont le blé a été bluté afin de lui enlever le son. Le pain complet est, lui, fabriqué le plus souvent avec une farine T 65 (lire encadré). Il devrait être appelé « semi-complet » car une farine complète (qui est à la base d'un pain noir) est dite « T 150 ». À partir d'une farine T 80, on commence à avoir un pain assez riche en fibres et à la fois très agréable au goût et pas trop irritant pour l'intestin.

Que le pain soit à base de farine de froment ou encore de farine d'épeautre, de seigle ou d'autres céréales, la situation et les conclusions sont exactement les mêmes. Mais, encore une fois, les personnes qui ont un intestin fragile auront intérêt à éviter le son de blé et donc le pain complet et se reporter sur des céréales complètes cuites à l'eau (et sur les légumes bien entendu).

### COMMENT SAVOIR SI UNE FARINE EST COMPLÈTE OU NON ?

C'est un code qui nous permet d'apprécier le degré de raffinage d'une farine. La farine la plus complète est dite « T 150 ». La farine blanche utilisée pour la baguette est en général une farine « T 50 ou 55 ». Vous comprenez donc que, plus le chiffre est faible et moins la farine est complète. Plus le chiffre est élevé et plus la farine (et donc le pain) contient des fibres (et des micronutriments). Le pain complet sera idéalement préparé avec une farine T 80 ou 85 (c'est en fait une farine semi-complète). Avec une farine T 150 on obtient un pain noir que peu de personnes apprécient.

#### • Les céréales complètes cuites à l'eau

Puisque les aliments raffinés, débarrassés de leur son, n'apportent aucune fibre, vous allez essayer de découvrir ou redécouvrir des céréales complètes peu utilisées dans notre alimentation moderne.

La plus connue est certainement le riz complet mais, comme le pain complet, il peut être irritant pour l'intestin. Il existe bien d'autres céréales complètes dont voici une petite liste non exhaustive.

#### - Le boulgour

C'est une céréale concassée et précuite. Elle est plus facile à cuisiner et plus digeste que la graine complète entière. La plupart du temps, il s'agit de boulgour de blé, parfois vendu sous le nom de pilpil.

Mais il existe aussi des boulgour de kamut (blé ancien originaire d'Égypte, absolument délicieux), du boulgour d'épeautre (autre espèce ancienne de blé) ou d'orge.

**- Le quinoa**

Appelé « riz Inca », le quinoa n'est en fait pas une céréale mais une graine issue d'une plante de la famille des épinards. Comme il est de plus en plus connu, il se trouve facilement en grande surface. Facile à cuisiner, il est souvent apprécié des petits et des grands. Assez riche en fibres, il est aussi très digeste.

**- Les pâtes complètes**

Fabriquées à partir de blé complet, elles sont plus digestes et moins irritantes pour l'intestin que le pain complet. C'est d'ailleurs le cas de toutes les céréales cuites à l'eau en opposition à celles cuites au four. Comme pour le pain, il existe des pâtes plus ou moins complètes. Certaines sont même élaborées à partir de plusieurs céréales (blé + quinoa ou sarrasin ou riz ou maïs ...). Faites votre choix !

**- Le sarrasin**

Très utilisé en Europe de l'Est sous le nom de kasha où il remplace le riz dans de nombreuses recettes, il est peu répandu en France sauf en Bretagne où l'on en fait de délicieuses « galettes bretonnes ». Apprenez à découvrir cette graine, parfois appelée « blé noir » mais qui, botaniquement, n'est pas une céréale. Le sarrasin appartient en effet à la famille de l'oseille.

**- L'orge**

Plus ancienne que le blé, cette céréale se trouve principalement en Afrique et en Asie. Pour bénéficier de ses fibres, vous choisirez l'orge « mondé » et non pas l'orge « perlé » qui a été débarrassée de son enveloppe. Vous pourrez aussi la trouver sous forme de flocons très agréables à consommer.

Retrouvez les modes de cuisson et des recettes simples à préparer dans la 2<sup>e</sup> partie du livre.

• **Bien choisir ses céréales du petit déjeuner**

Les céréales du petit déjeuner sont rarement très saines pour la santé. À tel point que j'appelle ça des croquettes par analogie avec les aliments pour chien. Cependant, si vous évitez toutes les céréales industrielles vendues en grande surface, vous pouvez trouver, en magasin de diététique, quelques produits utiles à votre transit. Par exemple :

- **Les flocons d'avoines**

Non seulement, cet aliment est délicieux mais il est, en plus, très efficace pour votre transit. Les Anglais consomment les flocons d'avoine sous forme de « porridge » dont la recette, je vous le garantis, peut être simple et savoureuse (voir page 86). On trouve également des fibres d'avoines en sachet qui sont aussi utiles et efficaces que le son de blé mais avec moins d'intolérances digestives. Elles se mélangent à un yaourt, une compote ou une soupe.

- **Le muesli**

Aujourd'hui, on trouve surtout sous ce nom des aliments industriels qui n'ont rien à voir avec le muesli original inventé par un médecin suisse allemand. Le vrai muesli est un mélange de 3 à 4 céréales en flocons, crues et biologiques, qui devront tremper toute la nuit pour être parfaitement digestes et utiles à la santé.

On se rapproche des flocons d'avoines et qui entrent, d'ailleurs, dans la composition du muesli. Attention cependant aux intestins fragiles qui ne tolèrent pas toujours le vrai muesli.

Outre le fait qu'ils sont souvent trop sucrés et issus de multiples transformations industrielles, les mueslis industriels auront bien moins d'intérêt pour votre transit.



- **Privilégier les céréales biologiques**

Tous les aliments complets cités dans ce chapitre seront, si possible, issus de l'agriculture biologique. En effet, lors des cultures intensives, les pesticides sont pulvérisés sur les céréales et se collent à leur enveloppe, le son. Si une céréale issue de ce type de culture est utilisée « complète », elle risque de contenir plus de pesticides qu'une raffinée. C'est pourquoi il sera nécessaire de choisir le pain complet, le boulgour ou le quinoa d'origine biologique.

Il existe encore une catégorie d'aliments riches en fibres que nous n'avons pas encore évoquée : les fruits. Ils sont au cœur de la règle diététique suivante.

## Règle n°2 : Consommer des fruits sous toutes leurs formes

**L**A PLUPART DES FRUITS EXERCENT UN RÔLE POSITIF SUR LE transit. Certains sont 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 une partie des intolérances car les sucres fermentent dans l'intestin. En excès, ils entraînent souvent des ballonnements et un inconfort intestinal. Cet effet secondaire est plus fréquent avec les fruits crus qui sont plus difficiles à digérer que les cuits. La présence de sucre en grande quantité explique que les fruits peuvent faire grossir et leur apport doit être limité chez le diabétique. Mais les fruits représentent également de véritables concentrés de vitamines et minéraux qui améliorent nos défenses immunitaires et antioxydantes. Alors, mangez régulièrement des fruits, pour votre transit et votre santé mais en respectant quelques règles simples que nous allons détailler maintenant.

### **OBJECTIF : BÉNÉFICIER DE TOUS LES INTÉRÊTS DES FRUITS**

Voici quelques conseils qui vous permettront de profiter des bienfaits des fruits sans subir de désagréments à court ou à long terme.

#### *PAS D'EXCÈS*

Ne mangez que 2 ou 3 rations de fruits maximum par jour. Une ration correspond à 1 pomme ou 150 g de fruits. Cela veut dire qu'on se limitera à 400 à 500 g de fruits par jour au maximum.

### ***CRUS OU CUITS, PEU IMPORTE***

Choisissez de consommer les fruits crus ou cuits en fonction de vos goûts et de votre tolérance. Les fruits cuits conservent toutes leurs vitamines à part la vitamine C et sont tout aussi efficaces sur le transit.

### ***CHOISIR LE BON MOMENT POUR LES FRUITS CRUS***

Évitez les fruits crus en fin de repas si vous avez une digestion fragile et tendance aux flatulences. Préférez alors les fruits cuits (compote). Mangez-les de préférence en dehors des repas (en collation dans l'après-midi en particulier).

### ***BIEN CHOISIR SES FRUITS***

Préférez les fruits mûrs qui sont plus digestes et plus laxatifs (car plus riches en sucres). Privilégiez les fruits de saison qui sont cultivés dans le pays où vous vivez. Ils auront une chance d'avoir mûri sur l'arbre et seront mieux adaptés à votre santé.

Choisissez des fruits biologiques ou pensez à les laver et les éplucher soigneusement car ces aliments sont recouverts de produits chimiques.

## **QUELQUES FRUITS À PRIVILÉGIER POUR LE TRANSIT**

### ***LES PRUNEAUX***

Le pruneau est la Rolls-Royce des aliments laxatifs. Il sera donc surtout réservé aux constipations opiniâtres occasionnelles. Même si certaines personnes équilibrent bien leur transit avec 3 pruneaux par jour, je préfère réserver son effet laxatif puissant pour les situations difficiles.

Dans ces cas, on peut utiliser le jus de pruneau qui est aussi efficace qu'un médicament laxatif. On trouve ce jus dans les magasins diététiques et même sous forme d'ampoules (pour les bébés notamment).

### **LES ABRICOTS SECS**

Moins puissants que les pruneaux, les abricots secs sont néanmoins très efficaces. À une seule condition : les choisir biologiques. 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 par jour, en dessert, participent efficacement à un transit plus régulier.

### **LES COMPOTES**

Comme je l'ai déjà dit, les compotes sont plus digestes que les fruits frais. Donc, en dessert, préférez les compotes. De plus, elles sont très utiles pour entretenir un transit régulier. Privilégiez les compotes mixtes, type pomme et poire ou pruneau ou abricot ou bien encore pêche. Pour mémoire, les compotes de coing sont plutôt utilisées en cas de selles trop molles.

### **LE KIWI**

Le kiwi est un fruit à part, plus digeste que les agrumes et il peut être très efficace chez certaines personnes constipées. Le mieux est souvent de manger un kiwi 10 min avant le petit déjeuner. Notez que comme tous les fruits crus, il peut favoriser les ballonnements lorsqu'il est associé à un aliment farineux comme le pain.

### **LA POIRE**

Crue ou cuite, elle est très laxative. Mangez des poires régulièrement, sous toutes leurs formes.

### **LE MELON**

Laxatif par sa richesse en sucre, il entraîne aussi beaucoup de flatulences. Cependant, comme il est riche en antioxydants, il faut en profiter pendant l'été, tout en restant raisonnable sur la quantité au risque d'un certain inconfort intestinal.

### **LA CERISE**

Elle appelle les mêmes commentaires que pour le melon. Et comme les saisons de ces deux fruits se recoupent, attention aux flatulences. Pour la constipation, la cerise est supérieure, à mon sens, au melon. En cas de constipation, le mieux est d'en intégrer une petite poignée à votre alimentation estivale mais gare aux excès !

Dans le même esprit, vous pouvez aussi consommer : les myrtilles fraîches, le cassis, les figues, le raisin.

### **LES OLÉAGINEUX**

Nous ne les avons pas encore cités mais les fruits oléagineux sont à redécouvrir, que ce soit pour votre transit ou pour votre santé en général. Ils apportent beaucoup de minéraux et d'oligo-éléments et de bonnes graisses. Certains sont spécialement riches en fibres. C'est le cas, en particulier, des amandes, des pistaches, des noisettes mais aussi des graines de lin et de tournesol dont nous parlerons dans la règle n°4. Une poignée d'amandes à 16 h ou à la fin du dîner complètera bien votre apport en fibres et en nutriments utiles.

## Règle n°3 : Boire suffisamment et bien choisir ses boissons

**C**ONSOMMER DES FIBRES C'EST BIEN MAIS IL FAUT AUSSI hydrater ces fibres afin que la selle ne soit pas trop sèche et que le transit s'effectue correctement. En effet, lorsqu'on ne boit pas assez, le corps essaye de récupérer toute l'eau présente dans le bol alimentaire et les selles deviennent sèches et dures.

### QUELQUES RÈGLES SIMPLES

Vous devez retenir deux choses :

- Les boissons consommées entre les repas sont surtout utiles au rein
- L'eau bue aux repas est plus utile à l'intestin.

Mais il faut aussi préciser que :

- Si on ne boit pas entre les repas, l'eau des repas sera utilisée pour l'élimination rénale et ne restera pas disponible pour le transit.
- Il ne faut pas boire trop d'eau au cours du repas car cela gêne la digestion.
- Si vous consommez 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 litre d'eau plate et peu minéralisée en dehors des repas. Si vous n'aimez pas l'eau, prenez du thé vert ou des tisanes.
- Consommer aux deux principaux repas des aliments riches en eau (légumes et crudités en particulier).

- Boire 1 ou 2 verres d'eau (en particulier gazeuse si vous l'appréciez) au cours du repas mais pas plus.
- Terminer le repas par une tisane digestive.

## LES BOISSONS À PRIVILÉGIER EN CAS DE CONSTIPATION

L'eau bue entre les repas doit surtout servir au rein à bien fonctionner, c'est-à-dire à éliminer les déchets. Elle doit donc être plate et peu minéralisée. Au repas, les eaux gazeuses de qualité (voir le tableau ci-dessous) apportent une bonne dose de bicarbonate qui favorise la digestion.

Notez que certaines eaux peuvent être aussi laxatives. Ce sont surtout les eaux riches en magnésium et en sulfates. Ces eaux vont améliorer le transit.

En dehors des eaux, il faut **éviter les boissons gazeuses** qui ne contiennent pas de bicarbonates mais de l'acide phosphorique (sodas, limonades ...) pas très bon pour la santé (sans parler de la teneur en sucre excessive).

Les **jus de fruits ou de légumes** sont bons pour la santé mais la plupart sont débarrassés de leurs fibres et donc moins utiles pour le transit.

Restent les **tisanes digestives** qui peuvent être utilisées à volonté, surtout en fin de repas.

Parmi les plantes digestives, on peut citer la menthe douce, l'anis vert, le fenouil, la mélisse, etc.

Par contre, vous devez savoir que **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, en réalité, le café ne fait que déplacer la pathologie en favorisant les colites et l'inconfort intestinal.

## COMPOSITION DES EAUX

	EAUX RICHES EN BICARBONATES	EAUX RICHES EN MAGNÉSIUM	EAUX RICHES EN BICARBONATES ET MAGNÉSIUM
À privilégier	Vichy Saint-Yorre Badoit Rozanna Vichy Celestin Salvetat (la moins riche en sel)	Contrex Donat Mg	Hydroxydase
À limiter	San Pellegrino (paradoxalement pauvre en bicarbonates)	Hépar (trop acidifiante)	

## UNE EAU MINÉRALE INTÉRESSANTE

Donat Mg est une eau naturelle assez étonnante originaire de Slovénie. C'est la seule eau qui, à ma connaissance, associe autant de bicarbonates et de magnésium. C'est d'ailleurs l'eau naturelle la plus riche en magnésium actuellement disponible.

Sa composition unique fait d'elle une eau :

- qui améliore la digestion ;
- qui lutte contre les terrains acides ;
- qui a une action laxative douce.

1 verre matin et soir de Donat Mg, plutôt au début ou au milieu des repas, aura chez beaucoup de personnes un effet régulateur du transit. Cette eau ne se trouve pas en grande surface mais peut s'acheter assez facilement sur Internet et dans certains magasins bio ou pharmacies.



## Règle n° 4 : Apprendre à utiliser les graines de lin

**L**ES GRAINES DE LINS SONT CERTAINEMENT UN DES MEILLEURS « traitement » de la constipation. La graine de lin a été mise à l'honneur par le Dr Catherine Kousmine pour ses nombreuses propriétés. Voyons ensemble quelles sont ses vertus et comment l'utiliser.

### LE PROFIL SANTÉ DE LA GRAINE DE LIN

Que sait-on de cette petite graine au demeurant banale et peu attirante ? Tout d'abord, 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 (lire encadré). Cet équilibre exceptionnel en graisses fait conseiller la graine de lin dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Elle contient aussi des fibres qui agissent comme un vrai prébiotique tout en améliorant le transit. Il est d'ailleurs démontré que sa consommation régulière réduit le risque de cancer du côlon.

### LES GRAINES DE LIN EN PRATIQUE

Il faut savoir comment les utiliser car si vous avalez des graines de lin telles quelles, elles ressortiront intactes, avec vos selles, sans que vous ayez pu bénéficier de toutes leurs propriétés. C'est d'ailleurs ce qui se passe avec les pains contenant des graines de lin, sans compter que les bonnes graisses du lin sont détruites par la cuisson. Deux procédés vont vous permettre de retirer tous les avantages de cette petite graine « miraculeuse ».

## LES OMÉGA-3

Les oméga-3 et les oméga-6 font partie de la famille des graisses dites polyinsaturées représentée essentiellement par les huiles végétales. Ces graisses sont dites essentielles : notre organisme ne sachant pas les fabriquer, elles doivent impérativement être apportées par l'alimentation. On trouve des oméga-3 principalement dans les poissons gras (sardine, saumon, maquereau, thon, etc.) et les huiles de colza, de lin et de noix ainsi que dans les graines de lin et les noix. Les oméga-6 sont présents essentiellement dans les huiles de tournesol, de maïs, de pépins de raisin, etc. Jusqu'au néolithique, nos ancêtres consommaient à peu près autant d'oméga-6 que d'oméga-3. Depuis, le ratio oméga-6/oméga-3 n'a cessé de pencher plus lourdement en faveur des oméga-6. Ce déséquilibre est soupçonné de favoriser de nombreuses maladies (maladies cardiovasculaires, obésité et cancers notamment).

**1<sup>ère</sup> solution :** faire tremper les graines de lin toute la nuit dans un verre d'eau. Les graines vont ramollir et le lendemain matin, vous pourrez « boire » les graines qui auront alors une texture plutôt gélatineuse. Ce n'est certes pas très bon au goût (tout en restant tout à fait tolérable) mais c'est certainement la meilleure façon d'agir efficacement sur votre transit.

**2<sup>e</sup> solution :** mixer les graines avec un moulin à café ou à herbes. Comme ces graines sont assez petites, il est difficile de bien les broyer. C'est pourquoi il est préférable de les mixer en même temps qu'une poignée d'amandes ou de noisettes. Ce mélange pourra être ensuite incorporé dans un yaourt ou une compote. C'est la base de ce qu'on appelle la crème Budwig largement utilisée par le Dr Kousmine (lire encadré page 42). On ne doit mixer les graines qu'au moment de les utiliser.

## COMMENT PRÉPARER UNE BONNE CRÈME BUDWIG ?

D'un côté, préparer les graines : mixer ensemble dans un petit moulin à herbes ou un moulin à café :

- 1 à 2 cuillères 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 naturelles et biologiques
- 1 cuillère 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 colza ou de noix ou bien d'huile « Kousmi'life » (mélange de 5 huiles pour un apport optimal en acides gras polyinsaturés). Émulsionner l'ensemble puis y ajouter le mélange de graines mixées.

On rajoutera dans cette préparation :

- de la compote ;
- du germe de blé moulu pour les vitamines ;
- le jus d'un ½ citron ;
- 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 obtenez ainsi un petit déjeuner très complet, une vraie cure de vitamines et de dynamisme, qui va réguler efficacement votre transit.

## Règle n°5 : Éviter les aliments « constipants »

**N**OUS AVONS PASSÉ EN REVUE 4 RÈGLES DIÉTÉTIQUES QUI VONT certainement vous aider à réguler votre transit. Mais il ne faudrait pas gâcher vos efforts par la consommation d'aliments qui vont à l'encontre de votre démarche. Rassurez-vous, peu d'aliments sont vraiment constipants si vous adoptez une alimentation équilibrée et variée et que vous suivez les règles précédentes. Certains aliments peuvent bloquer le transit à cause d'une intolérance individuelle. Pour tout savoir sur ce point-là, reportez vous à la diététique de la constipation « depuis toujours » (lire page 48). Voici les principaux aliments à limiter afin de ne pas ralentir votre transit intestinal.

### LE RIZ

On croit que le riz constipe car il est conseillé en cas de diarrhée. Mais le riz blanc n'est pas du tout déconseillé aux personnes constipées. Par contre, il ne contient plus de fibres et je vous recommande de privilégier le riz semi-complet ou complet comme je l'ai expliqué dans la règle n°1.

### LES AUTRES CÉRÉALES RAFFINÉES

Comme le riz blanc, les pâtes blanches ou autres céréales raffinées ne sont pas favorables au transit mais ce n'est pas pour autant qu'elles constipent. Si vous mangez un plat de spaghettis au fromage ou à la crème, vous risquez d'être constipé car ce repas n'apporte aucune fibre. Mais si vous choisissez des pâtes accompagnées d'un mélange

de légumes (type ratatouille) et que vous commencez ce repas par une salade verte et que vous le terminez par une compote, je peux vous garantir que votre transit sera bien entretenu.

## **LE CHOCOLAT**

Là, je suis obligé de reconnaître qu'un excès de chocolat peut vraiment favoriser la constipation. C'est souvent pire avec le chocolat au lait. Si vous êtes amateur de cacao (qui, de plus, apporte des antioxydants très favorables à la santé), privilégiez le chocolat noir, à plus de 70 %. Mais malheureusement, certaines personnes sont également sensibles à ce type de chocolat et devront éviter au maximum cet aliment pourtant délicieux !

## **LES ALIMENTS GRAS ET LES GRAISSES CUITES**

Si le chocolat est constipant, c'est souvent à cause de sa teneur en graisses. Et tous les aliments gras peuvent favoriser la constipation chez les personnes qui y sont sensibles. Cela est dû surtout à leur action sur le foie et le pancréas. Mais ce sont surtout les mauvaises graisses et surtout les graisses cuites (sauces, fritures) ou les fromages qui peuvent avoir cet effet défavorable sur notre transit.

Si vous êtes constipé(e), essayez de réduire toutes ces mauvaises graisses et privilégiez une cuisson douce (à la vapeur ou à l'eau) et ajoutez ensuite 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 les troubles digestifs.

## **LES BISCUITS ET PÂTISSERIES**

Toujours à cause de leur apport en graisses de mauvaise qualité, ces aliments peuvent être constipants. C'est surtout vrai pour les biscuits et la pâtisserie industriels. En revanche, 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 deux fruits connus pour leur effet constipant. Si cela est vraiment vérifiable pour le coing, la banane a la même position que le riz blanc. Elle apporte des glucides, des minéraux et surtout du potassium, particulièrement utiles en cas de diarrhée. Mais une banane bien mûre ne constipe pas. Par contre, évitez les bananes trop vertes.

## Règle n°6 : Avoir une activité physique régulière

**J**E TERMINE PAR CETTE RÈGLE CAR SI LE THÈME DE CE LIVRE EST la diététique, l'activité physique est tout aussi importante qu'une alimentation équilibrée. Pour vous en convaincre, si vous êtes constipé, allez faire un match de tennis ou un footing d'une heure et vous verrez que, dans les 12 h qui suivent, vous irez à la selle bien plus facilement.

### POURQUOI L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST EFFICACE ?

D'abord, elle effectue un « massage » de votre intestin. Et la gymnastique abdominale est particulièrement efficace sur le transit. Ensuite elle augmente le rythme cardiaque, le débit sanguin et par conséquence le péristaltisme intestinal (contractions musculaires ondulatoires de l'intestin responsables du transit 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, la constipation est aussi largement favorisée par le stress. Une bonne séance de sport va donc littéralement « libérer vos tripes » et permettre un meilleur transit (au moins à court terme).

### QUELLE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Tous les sports sont bons pour la santé et si vous n'êtes pas sportif, la marche est déjà suffisante à condition qu'elle soit « active ». Je vous propose avant tout deux activités simples qui amélioreront votre transit :

**45 MIN DE MARCHÉ ACTIVE, AU MOINS 3 FOIS PAR SEMAINE**

Choisissez de bonnes chaussures et un trajet agréable, si possible en forêt, en évitant les centres villes et les routes avec beaucoup de circulation. Une marche active n'est pas une simple promenade. Pendant une marche active, vous ne devez pas pouvoir soutenir une conversation. Pensez à respirer et si cette activité vous ennueie, prévoyez un walkman avec vos musiques ou vos podcasts préférés.

**LA GYMNASTIQUE ABDOMINALE**

Encore plus simple que la marche, où que vous soyez et dès que vous avez un moment, rentrez et sortez le ventre à un rythme régulier en inspirant par le nez et en soufflant par la bouche. Dans le bus, l'ascenseur ou dans une file d'attente, ne perdez pas une occasion de « masser » votre intestin.

Mais tous les sports que vous aimez sont valables en privilégiant les sports d'endurance. Le jogging, le stepper, l'aérobic sont autant d'activités qui seront utiles à votre transit.

Attention simplement aux sports trop intensifs et surtout à ceux qui vous obligent à vous plier en deux. Dernier conseil : pensez à bien vous hydrater pendant l'activité physique car la déshydratation est une cause de constipation.



# LA DIÉTÉTIQUE ANTI-CONSTIPATION « DEPUIS TOUJOURS »

**V**OILÀ CERTAINEMENT LE CHAPITRE LE PLUS IMPORTANT DE CE livre. D'abord parce qu'il va vous apprendre des choses originales et particulièrement efficaces dans la prise en charge de la constipation. Ensuite parce que cette approche concerne probablement plus de la moitié des « vrais constipés ».

## L'ORIGINE DE CETTE APPROCHE

Diplômé de génétique et d'immunologie, je prends souvent en charge des maladies auto-immunes comme la polyarthrite rhumatoïde ou la sclérose en plaques (SEP). Un patient atteint d'une SEP m'a consulté un jour pour une constipation opiniâtre (assez fréquente dans cette pathologie). Comme il a une SEP, je lui ai prescrit un programme diététique dérivé des travaux du Dr Jean Signalet, auteur de « L'alimentation ou la 3<sup>e</sup> médecine » (éditions F.-X de Guibert). Sa constipation, qui était très ancienne, s'est totalement régulée en moins de deux mois. Cela m'a un peu étonné mais m'a amené à faire des recherches. Je me suis ainsi rendu compte que les patients qui avaient une « constipation depuis toujours », c'est-à-dire depuis l'adolescence en général, présentaient souvent des intolérances alimentaires, principalement au gluten et parfois aux laitages (de vache). Je me suis donc mis à traiter tous

## ALLER À LA SELLE QUAND ON EN A ENVIE

Il est habituel de dire qu'il faut se présenter à la selle, régulièrement, toujours au même moment. Ce n'est pas vrai ! Cette croyance vient du fait que l'idéal serait d'émettre une selle par jour, toujours à la même heure. Mais cela n'est vrai que pour les non-constipés. Pour les autres, cette croyance n'est pas réaliste. La seule vérité est qu'il faut tout faire pour aller à la selle au moment où l'envie se présente. Je sais, ce n'est pas toujours simple. Bien entendu, si vous appliquez toutes les règles précédentes, 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 efforts particulier une selle normale, ni trop dure et ni trop molle. Et une des règles importantes est d'essayer de ne pas rater le moment où l'envie se présente !

mes patients constipés « depuis toujours » par des règles diététiques inspirées du livre du Dr Jean Seignalet. Et les résultats ont dépassé mes espérances !

## UNE PRÉDISPOSITION GÉNÉTIQUE

On a souvent suspecté un facteur génétique dans ces constipations anciennes. On a envisagé des anomalies de la contraction de l'intestin, des anomalies morphologiques (comme on le voit dans les mégacôlons) ou encore des facteurs psychologiques transmis par les gènes ou bien par mimétisme (quand, enfant, on voit un de nos parents avoir tel ou tel comportement, on le reproduit souvent à l'âge adulte). **Le facteur génétique** existe bien mais il se **situe au niveau des intolérances alimentaires.**

L'immunologie et la génétique nous apprennent que certaines personnes sont prédisposées à faire des intolérances à certains aliments. À un moment de leur vie, probablement à cause d'une augmentation de la perméabilité intestinale – souvent favorisée par la prise d'antibiotiques à répétition ou par une mauvaise alimentation ou encore par le stress – des grosses molécules de ces aliments peuvent pénétrer dans leur sang et entraîner une mauvaise réaction immunitaire qui enclenche le mécanisme de l'intolérance. À partir de là, lorsqu'elles mangent à nouveau cet aliment, une réaction immunitaire et inflammatoire se déclenche. Pour certains, des douleurs, de la diarrhée peuvent apparaître. Pour d'autres, la réaction sera moins violente mais se traduira par une « sidération » de l'intestin qui se contractera moins bien et entraînera ainsi une constipation opiniâtre.

## LES PRINCIPAUX ALIMENTS EN CAUSE

Certains aliments sont plus susceptibles que d'autres de déclencher ces phénomènes d'intolérance. Il s'agit avant tout du gluten, une protéine du blé, et des dérivés du lait de vache. Certains chercheurs ou médecins pensent, à l'instar du Dr Seignalet, que ce sont tous les aliments « modernes », c'est-à-dire transformés par l'homme, qui sont en cause.

Le lait moderne est homogénéisé, industrialisé puis chauffé. On s'est rendu compte que ce lait donne des diarrhées aux chatons alors qu'ils buvaient, sans risque, le lait juste sorti du pis de la vache il y a encore seulement quelques décennies. Le blé moderne (appelé froment) quant à lui contient trois fois plus de chromosomes que le blé originel et peut donc produire des protéines que certains ne tolèrent pas.

Et même si des preuves scientifiques manquent (il faut dire que personne n'a envie de lancer une étude qui pourrait dire du mal du blé ou du lait qui font vivre tant de gens), la réalité clinique est là. Il

suffit de demander à toutes les personnes qui ont essayé de modifier leur alimentation dans ce sens et l'on sera persuadé qu'il ne s'agit pas d'un épiphénomène ou d'une coïncidence.

## **QUE FAIRE EN PRATIQUE ?**

Si vous avez une constipation « depuis toujours » et que votre médecin a éliminé une pathologie qui pourrait expliquer cette constipation, vous pouvez essayer de suivre les conseils diététiques qui suivent. Il vous suffira de faire ces efforts au maximum deux mois pour ressentir un résultat probant. Si tel est le cas, ce sera à vous de décider si cela vaut le coût de changer vos habitudes alimentaires sur le long terme.

### ***SUPPRIMER LES DÉRIVÉS DU BLÉ***

Supprimer le blé signifie supprimer à 99 % les aliments suivants :

- Pains et dérivés (biscottes, craquottes, pain grillé ...)
- Viennoiseries, biscuiterie, pâtisseries et équivalents (crêpes, gaufres ...)
- Pâtes à tarte, à pizza, feuilletée ...
- Pâtes alimentaires (les nouilles), semoule, couscous...

Les autres céréales contenant du gluten devront aussi être supprimées : seigle, orge, avoine, kamut, épeautre.

### **Comment les remplacer ?**

- Galette de riz, de maïs ou de sarrasin à la place du pain
- Riz, quinoa et pommes de terre à la place des pâtes
- Il existe aussi des produits sans gluten en magasin diététique

### ***SUPPRIMER LES DÉRIVÉS DU LAIT DE VACHE***

Vous vous souvenez peut-être avoir eu des intolérances au lait dans votre enfance. C'est peut-être même toujours le cas ou bien, simplement, vous ne l'aimez pas. Dans ce cas, je vous suggère de supprimer tous les dérivés du lait de vache :

- Lait sous toutes ses formes (même en poudre ou concentré)
- Yaourts, fromages blancs, petits suisses ...
- Fromages
- Crèmes, desserts lactés et tous les aliments contenant du lait (même le chocolat au lait)

### **Comment les remplacer ?**

- « Lait » végétaux (lait de soja, d'amande, de riz, de quinoa ou de noisette)
- Yaourts de soja et desserts au soja
- Un peu de fromage de chèvre et brebis sans en abuser
- Éventuellement un yaourt de chèvre ou brebis de temps en temps

Certaines personnes peuvent aussi être intolérantes aux laits de chèvre et brebis mais c'est plus rare. On peut consommer deux produits à base de soja par jour mais n'en abusez pas car un excès de soja peut ralentir la fonction thyroïdienne.

### **EXEMPLES DE MENUS**

En dehors des modifications alimentaires ci-dessus, je vous conseille de respecter les grandes règles citées dans le chapitre précédent concernant les fibres, les boissons, etc. En pratique, comment organiser vos repas ?

#### **Petit déjeuner :**

1 boisson chaude à votre convenance en privilégiant le thé vert +, au choix, une des quatre possibilités suivantes :

- Fruits crus et cuits + 1 ou 2 yaourts de soja + amandes / noisettes.
- Galettes de riz soufflé ou galette de sarrasin (la vraie galette bretonne) avec : un peu de confiture, des œufs à la coque, du jambon blanc, de la compote, de la purée d'amandes ou de noisettes...

- Riz ou quinoa soufflés + lait de soja ou de châtaigne, d'amande ou de riz.
- Crème Budwig « adaptée » en utilisant un yaourt de soja (voir règle n°4).

**Collations éventuelles à 11 h et 17 h, au choix :**

- fruits crus
- compote non sucrée

**Déjeuner et dîner :**

- Crudités + huile de 1<sup>ère</sup> pression à froid (colza en priorité +/- olive) ou soupe.
- Viande, volaille ou poisson non grillés – consommés crus ou cuits à la vapeur ou à l'eau ou éventuellement au four (éviter toute cuisson à haute température).
- Légumes et/ou riz ou pommes de terre (pas de frites) ou légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots, fèves...) ou quinoa ou sarrasin ou millet.
- Exceptionnellement du fromage de chèvre ou de brebis (uniquement aux repas sans viande et en petite quantité).
- Pas de pain bien sûr – éventuellement une galette de riz soufflé ou une craquette sans gluten ou du pain des fleurs (sarrasin).
- Si vous voulez un dessert : compote (choisir les plus laxatives) ou laitage de soja ou pâte d'amandes ou amandes / noisettes.

Maintenant, à vous de jouer mais je vous préviens, vous risquez d'être surpris des résultats et cette découverte va peut-être changer votre vie (et améliorer sérieusement votre santé).

## Faites vos courses : À vos paniers !

**D**ANS CHAQUE RÈGLE DIÉTÉTIQUE, J'AI DONNÉ DES CONSEILS d'achat pour les aliments concernés. Je les explique maintenant plus en détail.

### ACHETER SES LÉGUMES

Tous les légumes sont bons pour la santé. Ils sont riches en antioxydants et en minéraux. Si vous ne les achetez pas « bio », pensez à bien les laver et à les éplucher si nécessaire. Mieux vaut privilégier les légumes de saison, achetés au marché (souvent pas plus cher qu'au supermarché). Mais certains légumes surgelés sont également intéressants (veillez simplement à ce qu'ils soient juste blanchis et congelés et non cuisinés). Quel que soit leur mode de cuisson, ils apportent autant de fibres mais les fibres cuites sont moins irritantes pour l'intestin. Ne vous compliquez pas la vie en essayant de manger un légume que vous n'aimez pas (cas fréquent des épinards) mais pensez à avoir une ration suffisante de légumes ou crudités aux deux principaux repas.

### ACHETER SES LÉGUMES SECS

Appelés aussi légumineuses, ces aliments sont les grands oubliés de notre alimentation moderne. Tous les légumes secs sont utiles à la santé. Commencez par redécouvrir les **lentilles**. Notez que les lentilles corail apportent moins de fibres. Puis, achetez :

- des **pois chiches** en conserves, tellement faciles à cuisiner. Pensez à en mettre certains de vos plats habituels ;

- des **fèves surgelées** (si possible pelées – même si ça supprime un peu de fibres, leur peau est désagréable et indigeste). Elles sont très faciles à cuisiner sous cette forme.

Ensuite, vous passerez à l'utilisation des multiples haricots secs que la nature nous offre :

- Les **haricots rouges** en conserves sont aussi faciles à cuisiner que les pois chiches. Il suffit juste d'y penser.
- Les **flageolets** en conserve (bocal de verre) sont souvent très appréciés avec les viandes (et simples à cuisiner).
- Les **haricots blancs** de toutes tailles sont bons pour la santé mais favorisent les gaz. Lisez bien les conseils pratiques dans la partie recette. Achetez-les en magasin bio où vous découvrirez de multiples sortes. Commencez par les petits haricots cocos, plus fins au goût ou bien des haricots en conserve déjà cuisinés (je vous recommande les haricots tarbais à la graisse de canard !).

## ACHETER SES CÉRÉALES

Je vous suggère de les choisir biologiques. Dès qu'une céréale est « complète », si elle n'est pas de culture biologique, elle contient bien trop de pesticides et autres produits chimiques.

Rentrez dans un magasin de diététique et découvrez toutes les **céréales complètes** mises à votre disposition :

- Commencez par le couscous de kamut, absolument délicieux et cuit en 5 min.
- Le quinoa bio se trouve aussi en grande surface. Découvrez le mélange quinoa blanc et quinoa rouge.
- Il existe des boulgours de toutes sortes : blé, orge, épeautre ... Ils ont des goûts un peu différents mais sont tous excellents pour votre santé.
- Pensez aussi à utiliser des farines complètes de blé, de seigle mais aussi de sarrasin pour vos préparations.



- Essayez les galettes de riz complet pour remplacer le pain et découvrez tous les pains complets que peut vous proposer votre magasin de diététique.

## LES CÉRÉALES EN CROQUETTE DU PETIT DÉJEUNER

Utilisez régulièrement les flocons d'avoine et éventuellement du muesli bio mais évitez les céréales du petit déjeuner transformées industriellement (même si elles annoncent une certaine richesse en fibres). Les seules que je vous suggère sont le « All Bran plus® » (le All bran® original, en petits bâtonnets) ou bien le « All Bran pétales® » mais ne vous faites pas piéger par le « All Bran fruits&fibres® » qui, paradoxalement, contient moins de fibres que les 2 premiers.

## ACHETER SON PAIN

Le pain complet est utile chez le constipé mais il peut être mal toléré par certains intestins fragiles. Je vous recommande cependant d'éviter le pain blanc qui ne peut être que négatif sur votre transit. Ne vous faites pas avoir non plus par tous ces pains de campagne ou aux céréales qui sont en fait des farines blanches saupoudrées de quelques graines. Choisissez préférentiellement les pains biologiques suivants :

- pain semi-complet ou complet (farine T 65 à T 150) ;
- pain de seigle ;
- pain d'épeautre (ou autre farine complète).

Dans les biscottes ou équivalents, choisissez plutôt des produits bio et surtout sans ajout de matières grasses du type :

- craquottes de seigle ou de sarrasin ;
- Wasa® ;
- galettes de riz complet ou aux 4 céréales ;
- pain grillé complet.

## ACHETER SES FRUITS

Si les fruits sont biologiques, c'est mieux mais cela coûte plus cher. Sinon, pensez à bien les laver et éventuellement les éplucher. Les compotes sont presque aussi utiles pour la santé et le transit que les fruits frais. Si vous n'appréciez pas ou ne digérez pas trop les fruits crus en fin de repas, reportez-vous sur elles. Si elles ne sont pas « maison », choisissez-les bio car vous n'aurez pas eu le loisir d'éplucher les fruits.

J'ai déjà cité les fruits les plus laxatifs mais au-delà de ces propriétés, tous les fruits sont bons pour la santé et comme pour les légumes, commencez par choisir ceux que vous préférez. Cependant, contrairement aux légumes, n'abusez pas trop de ces aliments très riches en sucre. Deux fruits par jour, crus ou cuits, sont une bonne quantité.

## ACHETER SES HUILES

Après les céréales complètes, les huiles sont le 2<sup>e</sup> type d'aliments qu'il faut absolument acheter bio car les pesticides sont lipophiles (ils adhèrent aux matières grasses) et les huiles non bio contiennent plus de ces produits chimiques. Deux huiles sont à privilégier :

- **l'huile d'olive**, bonne pour la santé et ayant un effet légèrement laxatif intéressant. L'huile d'olive est aussi celle qui supporte le mieux les cuissons. Son seul défaut : elle n'apporte pas d'oméga-3.
- **L'huile de colza**, la mieux équilibrée concernant le rapport oméga-3 / oméga-6 à utiliser surtout pour les assaisonnements.

Sinon, vous pourrez choisir un mélange d'huiles spécialement composé pour être riche en oméga-3. Il en existe plusieurs en magasin de diététique. Je vous recommande en particulier

l'huile « Kousmi'life », mélange de 5 huiles, spécialement conçue par la Fondation Dr Catherine Kousmine pour son apport équilibré en acides gras essentiels (vendue par correspondance sur Internet).

# 35 RECETTES ANTI-CONSTIPATION

## HOUMOUS DE FÈVES POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
10 min



**Cuisson :**  
4 min

### Ingrédients :

- 450 g de fèves pelées surgelées
- 2 c. à s. persil haché
- 25 g de noix de Cajou et de pignons
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. d'ail coupé
- Le jus d'1 citron

**Faire** cuire les fèves 4 min dans l'eau bouillante salée. Égoutter. Concasser les noix de Cajou et les pignons au couteau. **Mixer** les fèves avec l'ail, l'huile d'olive et le jus de citron.

**Saler,** poivrer. Ajouter les graines concassées et le persil. Servir avec des tranches de pain aux céréales toastées.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
270 kcal	8 g	19 g	19 g	5,3 g ★★★★★

## SALADE DE QUINOA AUX AMANDES, FETA ET LÉGUMES D'ÉTÉ

POUR 6 PERSONNES



**Préparation :**  
15 min



**Cuisson :**  
15 min

### Ingrédients :

- 1 tasse de quinoa
- 500 ml de bouillon de poule
- 85 g de feta en cubes
- ½ tasse d'amandes effilées, rôties
- 1 tasse de tomates cerises
- 1 petit poivron rouge
- 1 petite courgette épluchée et coupée en dés
- 2 oignons verts
- 2 c. à s. de ciboulette fraîche émincée
- 1 c. à s. de basilic frais émincé
- Vinaigrette (à base d'huile de colza et/ou d'olive)

Placer le quinoa dans une casserole moyenne et le rincer à l'eau. Égoutter l'eau.

Ajouter le bouillon et cuire à feu fort. Amener à ébullition, puis baisser le feu et faire mijoter sans couvrir jusqu'à ce que le liquide soit absorbé (environ 15 min).

Couper les tomates cerises en deux. Couper le poivron, la courgette et les oignons en dés.

Laisser refroidir et mélanger doucement avec la feta, les amandes, les légumes et la vinaigrette.

Servir la salade parsemée de ciboulette et de basilic.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
280 kcal	9 g	27 g	16 g	3,7 g ★★★

### ZOOM SUR LA FETA

Avis aux « constipés depuis toujours » : la feta est fabriquée à base de lait de brebis ou de chèvre et non de vache. C'est un fromage caillé en saumure fabriqué depuis des millénaires dans les Balkans et en Grèce. Il est très friable et possède un goût salé et légèrement acidulé et piquant.

## SALADE DE POIS CHICHES AU THON

POUR 6 PERSONNES



**Préparation :**  
15 min



**Cuisson :**  
7 min

### Ingrédients :

- 250 g de pois chiches au naturel
- 1 boîte de thon à l'huile d'olive
- 1 branche de céleri
- 1 botte de radis roses
- 4 œufs durs
- 2 tomates
- Ciboulette ou/et persil

### Pour la vinaigrette :

- Le jus d'1 citron
- 4 à 5 c. à s. d'huile d'olive
- sel et poivre

Rincer et égoutter les pois chiches. Couper les tomates en dés. Préparer les radis et les couper en rondelles. Détailler le céleri en petits dés.

Couper les œufs durs en rondelles. Égoutter et émietter le thon. Ciseler la ciboulette ou /et le persil.

Disposer dans un saladier : les pois chiches, le thon, les dés de tomates et de céleri, les rondelles de radis et les œufs.

Préparer la vinaigrette au citron et la verser sur la salade ainsi que la ciboulette. Mélanger et servir.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
231 kcal	13 g	15 g	13,5 g	3,3 g ★★☆☆

### TOUT EST DEDANS

Complète, colorée et riche en fibres, cette salade originale peut se servir en entrée comme en plat principal.

## VELOUTÉ DE LENTILLES VERTES

### POUR 8 PERSONNES



**Préparation :**  
10 min



**Cuisson :**  
45 min

#### Ingrédients :

- 300 g de lentilles vertes du Puy
- 2 carottes
- 2 échalotes
- 20 g de céleri en branche
- 2 gousses d'ail
- 2 dl de crème fraîche
- 80 g de beurre
- Sel et poivre
- 8 cl d'huile de noisette
- 1 dl de lait (si nécessaire)
- Noisettes torréfiées

**Éplucher**, laver et tailler la garniture aromatique (carottes, échalotes, céleri gousses) en petits cubes. La faire suer dans un peu de beurre.

**Ajouter** les lentilles et mouiller aussitôt avec 3 fois leur volume d'eau (ajouter éventuellement du thym et du laurier).

**Laisser** cuire  $\frac{3}{4}$  d'heure à petit frémissement. Ajouter du sel en fin de cuisson. Mixer le tout. Ajouter la crème puis le beurre.

**Rectifier** si besoin l'assaisonnement. Juste avant de servir, émulsionner le potage bien chaud à l'aide d'un mixeur à main et incorporer l'huile de noisette.

**Disposer** quelques noisettes torréfiées au fond des assiettes et verser le velouté bouillant. Si celui-ci est trop épais, ajouter le lait.

#### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
327 kcal	5 g	12 g	29,5 g	2,5 g ★★★

#### CUISSON DES LENTILLES

Rincer les lentilles et les faire cuire 30 min à raison d'1 verre de lentilles vertes pour 2,5 verres d'eau en ajoutant une carotte et un oignon coupés en rondelles, du thym et du laurier. Saler 10 min avant la fin de cuisson.

## SALADE DE SARRASIN AUX PETITS LÉGUMES

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
15 min



**Cuisson :**  
10 min

### Ingrédients :

- 250 g de kasha (sarrasin grillé)
- 2 tomates
- 1 petite courgette
- 1 botte de ciboulette
- 1 citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 6 brins de persil plat
- Sel
- Poivre

Faire cuire le kasha dans de l'eau froide salée. Porter à ébullition et laisser cuire 10 min.

Laisser reposer hors du feu 5 min et laisser refroidir au frais 1 h. Laver et ciseler le persil et la ciboulette.

Presser le jus du citron. Laver les légumes et les couper en très petits dés.

Ajouter le persil, la ciboulette, l'huile, le jus de citron et le poivre. Sortir le kasha du réfrigérateur.

Ajouter les légumes, mélanger bien et déguster aussitôt.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
282 kcal	8,5 g	52,5 g	7 g	7,5 g ★★★★★

## ZOOM SUR LE KASHA

Le kasha ou sarrasin grillé est un aliment très prisé des Slaves, en particulier des Russes. Son petit goût de noisette le rend très agréable et sa texture permet de le cuisiner de mille et une manières. Côté nutritionnel, il est riche en protéines, contient du magnésium, du fer, de vitamines B ainsi que des fibres en quantité non négligeable. Il remplace avantageusement le froment dans une alimentation sans gluten.



## SOUPE AUX FLOCONS D'AVOINE

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
10 min



**Cuisson :**  
30 min

### Ingrédients :

- 100 g de flocons d'avoine
- 120 g de gruyère râpé
- 30 g de beurre
- 1 petit oignon découpé en lamelles
- 1 bouquet de persil haché
- 1 petit poireau découpé en lamelles
- 8 dl de bouillon de viande (cube)
- 2 dl de crème
- 1 bouquet de ciboulette ciselée

Faire revenir l'oignon à feu doux dans le beurre jusqu'à ce qu'il devienne transparent, ajouter les flocons d'avoine et les faire revenir 2 à 3 min en remuant.

Ajouter le persil et le poireau émincé et laisser sur le feu quelques minutes. **Mouiller** avec le bouillon et laissez cuire doucement pendant 15 à 20 min.

**Affiner** avec la crème et servir dans des assiettes. Saupoudrer de fromage râpé et de ciboulette.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
329 kcal	12,5 g	27,5 g	19 g	3 g ★★☆☆

## FLOCONS SALÉS

Non les flocons d'avoine ne sont pas réservés au seul porridge du petit déjeuner ! La preuve avec cette soupe qui peut être aussi adaptée aux personnes intolérantes aux laitages. Pour cela, ôtez le gruyère, remplacez le beurre par de l'huile d'olive et la crème par de la crème soja. Vous ne perdrez pas en goût mais gagnerez en tranquillité digestive.

## SALADE DE FÈVES FRAÎCHES

### POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
30 min



**Cuisson :**  
15 min

#### Ingrédients :

- 2 kg de fèves fraîches
- 100 g de fromage de chèvre
- 1 oignon
- 2 œufs
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de vinaigre de Xérès
- 1 brin de sarriette ou de thym
- Sel, poivre

**Peler** et couper l'oignon en deux. L'émincer en fines lamelles. Verser dans un saladier et arroser de vinaigre. Saler et laisser macérer.

**Faire durcir** les œufs pendant 10 min et les couper en rondelles quand ils sont froids. Pendant ce temps, écosser les fèves fraîches. Dans une casserole, porter à ébullition 2 l d'eau froide, additionnée de 2 c. à s. de sel.

**Ajouter** le brin de sarriette. Plonger les fèves dans l'eau bouillante pendant 5 min. Les verser dans une passoire. Les rincer longuement sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Les égoutter, les laisser refroidir et retirer la seconde peau.

**Verser** l'huile d'olive dans le saladier avec les oignons. Ajouter les fèves, le fromage de chèvre coupé en petites lamelles ainsi que les rondelles d'œufs durs. Saler, poivrer.

**Couvrir** le saladier de film étirable et le mettre au réfrigérateur, mélanger au dernier moment. Accompagner de tranches de pain grillées et frottées d'ail.

#### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
583 kcal	36 g	61 g	23 g	21 g ★★★★★

## TABOULÉ DE QUINOA AUX COURGETTES

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
20 min



**Cuisson :**  
15 min

### Ingrédients :

- 2 verres de graines de quinoa
- 4 verres d'eau
- 1 c. à c. rase de sel
- 4 petites tomates
- 1 courgette
- 4 oignons de printemps
- 1 poignée de feuilles de menthe
- 1 poignée de pluches de persil plat
- 2 c. à s. de jus de citron
- 4 c. à s. d'huile d'olive

**Faire** cuire le quinoa dans de l'eau bouillante salée environ 15 min. Pendant ce temps, peler les tomates, les couper en deux, retirer les graines et le jus et couper la chair en petits cubes.

**Couper** la courgette en tout petits dés. Émincer les oignons et ciseler les herbes.

**Laisser** légèrement tiédir le quinoa, puis ajouter l'huile et le jus de citron et mélanger. Ajouter les tomates et les courgettes puis mélanger.

**Ajouter** les oignons et les herbes et mélanger. Servir frais.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
291,5 kcal	7,5 g	39 g	13 g	4,5 g ★★★☆

### À TABLE !

Pour remplacer la semoule de blé dur traditionnellement utilisée dans le taboulé, le quinoa fait merveille. Il apporte sa touche d'originalité mais pas de gluten. À découvrir et faire découvrir !

## BLINIS DE COURGETTES AU SARRASIN

POUR 6 PERSONNES

(ENVIRON 30 PETITS BLINIS)



**Préparation :**

15 min



**Cuisson :**

6 min

### Ingrédients :

- 1 courgette moyenne
- 100 g de farine de sarrasin
- 2 œufs
- 15 cl de lait
- Persil haché
- Sel
- Poivre

Râper finement la courgette et la presser pour ôter le jus. Dans un saladier, mélanger la farine et les œufs, verser le lait et bien battre.

**Rajouter** les courgettes et le persil, saler et poivrer. Déposer des petits tas de 5 cm de diamètre dans une poêle huilée chaude.

**Faire** cuire 3 min de chaque côté puis réserver quelques minutes à four chaud en attendant de cuire les suivants.

**Servir** en accompagnement de viande ou de volaille, ou le soir avec de la soupe ou une bonne salade.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
100 kcal	5,5 g	14,5 g	3 g	1,7 g ★★★★★

### SIMPLEMENT BON

Pas de gluten dans ces blinis et mais des fibres et de l'eau. Pour corser le goût vous pouvez aussi ajouter de la coriandre fraîche (avec le persil) et/ou de l'ail. Les fans de cuisine épicée pourront aussi ajouter du curry dans la préparation.

## SOUPE AUX FÈVES POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
20 min



**Cuisson :**  
1 h

### Ingrédients :

- 1 kg de fèves fraîches
- 1 petite laitue
- 6 oignons nouveaux
- 2 tomates
- 2 branches de céleri
- 150 g de lard de poitrine
- 2 brins de thym
- 1 feuille de laurier
- 6 brins de persil
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 8 tranches de pain de campagne
- 40 g de beurre

**Ébouillanter** rapidement les tomates. Les peler. Les épépiner et les couper en morceaux. Écosser les fèves, enlever la peau qui les recouvre.

**Émincer** les oignons nouveaux. Couper le céleri en rondelles. Couper les feuilles de laitue en fines lanières.

**Détailler** la poitrine de porc en petits lardons. Les faire ensuite revenir dans une cocotte avec 1 c. à s. d'huile d'olive. Dès que les lardons sont dorés, ajouter les oignons émincés, les tomates, le céleri, le thym, le laurier et les brins de persil noués d'un fil.

**Verser** de l'eau à mi-hauteur. Porter à ébullition. Ajouter les fèves et la laitue. Saler. Poivrer. Laisser cuire pendant 40 min sur feu doux. Pendant ce temps, couper les tranches de pain en petits cubes.

**Faire** fondre le beurre dans une poêle et y mettre les croûtons à dorer. Quand la soupe est cuite, retirer les brins de persil et de thym ainsi que la feuille de laurier.

**Servir** très chaud et présenter les croûtons à part.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
740 kcal	27 g	71 g	41,5 g	18 g ★★★★★

## LENTILLES EN RISOTTO ET POUSES DE FENOUIL

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
10 min



**Cuisson :**  
50 min

### Ingrédients :

- 450 g de lentillons de Champagne
- 1 côte de céleri
- 1 carotte
- 1 échalote
- 10 cl de vin blanc
- 75 cl de bouillon (légumes ou volaille)
- 3 c. à s. de mascarpone
- 4 poignées de graines de fenouil germées
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Sel, poivre

**Peler** et hacher la carotte, le céleri et l'échalote. Faire chauffer l'huile dans une cocotte à fond épais ou une sauteuse, y faire blondir les légumes avant d'y ajouter les lentilles, remuer afin de les enrober des sucs de cuisson.

**Quand elles sont** bien brillantes, verser le vin blanc et laisser complètement s'évaporer en remuant sans cesse. Ajouter un tiers du bouillon chaud, le thym et le laurier, remuer jusqu'à quasi-évaporation.

**Continuer** ainsi à ajouter progressivement le bouillon, comme pour un risotto, jusqu'à cuisson complète des lentilles (les lentilles vertes mettent environ 40 à 50 min pour être fondantes).

**Hors du feu**, lier avec le mascarpone, ajouter 3 poignées de graines de fenouil germées (elles vont juste chauffer).

**Répartir** dans des assiettes creuses et décorer avec les graines de fenouil restantes.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
301 kcal	13 g	28 g	14 g	5,4 g ★★★★★

## POULE AU POT AUX POIS CHICHES POUR 6 PERSONNES



**Préparation :**  
45 min



**Cuisson :**  
2 h

### Ingrédients :

- 5 carottes
- 3 poireaux
- 1 ou 2 navets
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 6 saucisses au piment doux
- 500 g de poitrine fumée
- 1 grosse poule
- 1 boîte de pois chiches

Faire bouillir environ 3 litres d'eau salée, ajouter les légumes et le bouquet garni. Aux premiers bouillons, écumer et plonger les saucisses, la poitrine fumée et la poule.

Laisser cuire à petits bouillons, en écumant à nouveau, 1 h 15 à 1 h 30 suivant le poids de la volaille.

Égoutter les pois chiches et les faire réchauffer dans un peu d'huile olive. Dresser la volaille sur un plat, entourer avec les saucisses, la poitrine fumée et les légumes.

Passer le bouillon. Servir les pois chiches et le bouillon à part.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
1050 kcal	89 g	33 g	60 g	6,3 g ★★★★★

### UN PEU D'HISTOIRE

Des restes carbonisés découverts au Proche-Orient indiquent que le pois chiche était cultivé au VII<sup>e</sup> millénaire avant notre ère avec les céréales, le pois et la lentille. De là, il s'est rapidement établi en Inde où il est devenu la principale légumineuse et la base de l'alimentation des Indiens. Les variétés que l'on cultive en Asie, dans certaines parties de l'Afrique et en Australie, sont à grains noirs ou bruns dont la taille est au moins trois ou quatre fois inférieure à celles des grains clairs cultivés et consommés en Occident.

## CASSEROLE DE POIS CHICHES, TOMATES ET FÈVES

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
25 min



**Cuisson :**  
20 min

### Ingrédients :

- 1 boîte (540 ml) de pois chiches (ne pas égoutter)
- 1 boîte (796 ml) de tomates, en dés, ou étuvées
- 2 grosses poignées fèves vertes, coupées en tronçons de 3 ou 4 cm
- 1 gros oignon, haché grossièrement
- 3 ou 4 gousses ail, hachées
- 1 c. à t. de basilic, séché
- 1 c. à t. d'origan, séché
- 1 c. à t. de thym, séché
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Faire revenir l'oignon et les gousses d'ail dans l'huile.

Ajouter tous les autres ingrédients et faire mijoter à feu moyen-doux pendant environ 15 min. Si la consistance est trop liquide, ajouter un peu de purée de tomates.

Servir sur un lit de riz, ou accompagné de pommes de terre au four.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
250 kcal	12 g	41 g	5,5 g	8,25 g ★★★★★

### PETITS MAIS COSTAUDS

Couramment consommés dans les régions méditerranéennes, les pois chiches sont des éléments essentiels de la cuisine végétarienne par leur richesse en protéines végétales. Comme toutes les légumineuses, ils sont une source élevée de fibres : les pois chiches bouillis en contiennent 4 g par portion de 125 ml (1/2 tasse).



## FÈVES AU LARD AU SIROP D'ÉRABLE POUR 6 PERSONNES



**Préparation :**  
30 min



**Cuisson :**  
5 h

### Ingrédients :

- 2 tasses (environ 500 g) de haricots blancs secs
- 170 g de lard salé, coupé en cubes
- 1 tasse (150 g) d'oignons hachés
- 1 c. à t. (5 g) de sel
- ½ c. à t. (2 g) de poivre
- 2/3 tasse ou 170 ml de sirop d'érable
- 1 c. à t. de moutarde sèche

Faire tremper les haricots toute la nuit dans de l'eau froide. Le lendemain, égoutter et rincer les haricots. Placer tous les ingrédients dans une casserole et recouvrir d'eau. Amener à ébullition et ensuite placer au four à 150 °C. Cuire 4 h couvert et 1 h découvert.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
526 kcal	12,5 g	57 g	28,5 g	9 g ★★★★★

### UNE RECETTE TRADITIONNELLE CANADIENNE

Chez nos cousins d'Amérique du Nord, les fèves sont en fait des haricots blancs. Cette recette permet d'utiliser autrement le sirop d'érable que sur des crêpes. Elle fera le bonheur des adeptes du sucré-salé.

## SAUMON RÔTI AVEC SALADE DE FÈVES BLANCHES, D'AMANDES ET DE CHICORÉE

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
10 min



**Cuisson :**  
10 min

### Ingrédients :

- 4 filets de saumon
- 400 g (1 boîte) de fèves blanches, égouttées et rincées
- 250 ml (1 tasse) de chicorée (ou de chou rouge) coupée en morceaux
- 250 ml (1 tasse) de laitue frisée, de roquette ou autre laitue verte
- 60 g d'amandes effilées, rôties
- 1 c. à s. d'aneth grossièrement hachée ainsi que des brins pour garnir le saumon
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1,5 c. à t. de vinaigre de vin rouge
- Sel et poivre

**Préchauffer** le four à 250 °C. Passer le fond d'un plat de cuisson avec de l'huile d'olive.

**Placer** les filets dans le plat, la peau vers le bas, et rôtir 8 à 12 min (jusqu'à ce que le poisson se détache en flocons).

**Entre-temps**, mélanger les fèves, la chicorée, la laitue, les amandes et l'aneth dans un saladier.

**Ajouter** l'huile et le vinaigre; assaisonner avec sel et poivre au goût. Servir la salade avec des amandes rôties.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
503 kcal	47 g	16 g	28 g	6,5 g ★★★★★

### L'AMIE DU DÉJEUNER

La tradition attribue à la chicorée des vertus spécifiques pour le traitement de l'insuffisance hépatique, de la jaunisse, de la constipation depuis l'Antiquité. L'endive, le radicchio, la trévisse, la scarole sont toutes des chicorées prisées pour leurs principes amers qui favorisent la digestion.

## COURGETTES FARCIES AU QUINOA

POUR 6 PERSONNES



**Préparation :**  
15 min



**Cuisson :**  
15 min

### Ingrédients :

- 6 courgettes rondes
- 1 verre de quinoa cru
- 2 petits oignons
- 3 petites carottes
- 3 poignées de champignons
- 1 poignée de ciboulette hachée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sauce soja

Vider les courgettes, mixer la pulpe et réserver. Faire cuire les courgettes dans de l'eau bouillante salée avec leur chapeau pendant 15 min.

Pendant ce temps, faire cuire le quinoa dans de l'eau bouillante salée et faire revenir l'oignon, les carottes et les champignons en petits dés, la pulpe de courgettes et la ciboulette dans l'huile d'olive.

Une fois le quinoa cuit, l'incorporer aux légumes et ajouter de la sauce soja.

Remplir les courgettes égouttées. Servir immédiatement.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

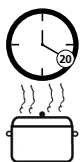
Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
163,5 kcal	6 g	28,5 g	3,5 g	4,2 g ★★★★★

### LÉGÈRE ET DÉSALTÉRANTE

Même si, avec cette recette, nous sommes loin des tomates farcies de nos grands-mères, elle vaut néanmoins le détour. Elle est légère, goûteuse, et apporte beaucoup de fibres ! Un vrai régal à la saison chaude.

## CASSEROLE DE RIZ ET DE HARICOTS ROUGES

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
20 min

**Cuisson :**  
1 h

### Ingrédients :

- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 250 g de champignons, émincés
- 1 poivron vert
- 210 g de riz à grain long
- 1 boîte (540 ml) de haricots rouges, égouttés et rincés
- 1 boîte (796 ml) de tomates
- 125 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à s. de poudre de chili
- 2 c. à t. de cumin moulu
- ¼ de c. à t. de piment de Cayenne moulu
- 100 g de mozzarella râpée

**Préchauffer** le four à 180 °C. Dans une poêle, faire fondre l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter les champignons et le poivron vert coupé en dés.

**Cuire** en brassant jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter le riz, les haricots, les tomates, le bouillon de légumes et les assaisonnements. Saler et poivrer.

**Couvrir** et laisser mijoter environ 25 min ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le liquide soit presque absorbé. Corriger l'assaisonnement.

**Verser** dans un plat allant au four et saupoudrer de mozzarella. Cuire au four pendant 15 min et servir chaud.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
480 kcal	22 g	79,5 g	10 g	13 g ★★★★★

### LE PLAT VÉGÉTARIEN PAR EXCELLENCE

Non seulement cette casserole est riche en fibres mais en plus elle apporte la gamme complète des protéines végétales. En effet, une légumineuse (ici les haricots rouges) associée à une céréale (le riz) amène tous les acides aminés essentiels à l'organisme. Aussi bien qu'une viande, les graisses saturées en moins et les fibres en plus !

## CURRY D'ÉPINARDS ET CITROUILLE

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
15 min



**Cuisson :**  
15 min

### Ingrédients :

- 1 kg de chair de citrouille
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 oignons finement émincés
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à s. de gingembre râpé
- 2 petits piments verts vidés et émincés (facultatif)
- 1 c. à s. de coriandre
- 1 c. à s. de cumin en poudre
- 1 c. à s. de graine de moutarde
- ½ c. à s. de curcuma en poudre
- 375 ml de bouillon de poule
- 150 g d'épinards bio
- 1 c. à s. d'amandes grillées effilées

Couper la citrouille en cubes de 3 cm. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile et faire blondir l'oignon.

Ajouter l'ail, le gingembre, les piments et les épices. Laisser cuire quelques instants en remuant.

Mouiller avec le bouillon de poule et ajouter les cubes de citrouilles. Couvrir et laisser mijoter 15 min environ.

Ajouter les feuilles d'épinards grossièrement hachées, jusqu'à ce qu'elles commencent à flétrir puis la coriandre.

Saupoudrer d'amandes grillées et servir accompagné de boulgour d'orge.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
213 kcal	4 g	43 g	5 g	5,5 g ★★★★★

### PUISSANCE ANTIOXYDANTE

La citrouille, comme sa couleur l'indique, est riche en bêta-carotène (un très bon antioxydant). Citrouille, épinards et épices forment ainsi un cocktail antioxydant de premier choix pour l'entrée de l'hiver. Quand les épinards ne sont plus disponibles frais, prenez-les surgelés. Par ailleurs, cette recette s'adapte avec toutes les sortes de courges que l'hiver procure.

## CRUMBLE DE TOMATES AU QUINOA

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
15 min



**Cuisson :**  
1 h 10

### Ingrédients :

- 6 tomates moyennes
- Thym frais
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- ½ c. à c. rase de sel fin
- 1 c. à c. rase de sucre
- ½ verre de quinoa
- 1 verre d'eau
- 4 c. à s. de parmesan râpé

Préchauffer le four à 150 °C. Laver les tomates, retirer leur pédoncule puis les couper en 8. Les mettre dans un plat à gratin et les parsemer de thym, de sel et de sucre.

Ajouter l'huile d'olive et enfourner pour 45 min. Pendant ce temps, faire cuire le quinoa dans de l'eau salée, environ 15 min.

Couvrir et laisser tiédir. Monter le four à 210 °C. Mettre les tomates cuites dans 4 ramequins. Dans chaque ramequin ajouter : 2 c. à s. bombées de quinoa cuit, 1 c. à s. de parmesan et un peu de thym.

Enfourner pour 8 min, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
194 kcal	7 g	22 g	9 g	2,1 g ★★★

## UN PLAT D'ÉTÉ

Le crumble anglais aux pommes a fait des petits. On trouve maintenant de plus en plus de recettes de crumbles salés. L'originalité de celle-ci est qu'elle n'utilise pas de farine – donc pas de gluten – et que le mélange quinoa-tomates est très doux.

## RISOTTO DE PETIT ÉPEAUTRE AUX LÉGUMES

POUR 6 PERSONNES



**Préparation :**  
20 min



**Cuisson :**  
1 h 30

### Ingrédients :

- 2 oignons
- 400 g de petit épeautre
- 1 kg de tomates pelées
- 100 g de lardons
- 3 carottes
- 1 gros poireau
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre et bouquet garni

Dans un fait-tout, faire bien dorer dans l'huile, les oignons émincés et le petit épeautre.

Ajouter les tomates pelées, 1, 5 l d'eau, du sel, du poivre et un bouquet garni.

Laisser cuire ½ h à feu doux puis ajouter les lardons, les carottes, le poireau et les gousses d'ail hachées.

Laisser mijoter encore 1 h en remuant de temps en temps. Servir chaud.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
374 kcal	16 g	66 g	8 g	11,2 g ★★★★★

## DU BLÉ ANCIEN

L'épeautre et le petit épeautre sont des ancêtres du blé qui pousse aujourd'hui dans nos champs. En France, le petit épeautre est cultivé essentiellement dans les Alpes et en Provence. Le petit épeautre donne un grain tendre, qui peut être consommé tel quel, comme du riz, et a des valeurs nutritives supérieures au grand épeautre. Il est notamment très riche en magnésium, en phosphore et en calcium et contient les huit acides aminés essentiels.

## BROCOLIS EN ORGE

### POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
20 min



**Cuisson :**  
45 min

#### Ingrédients :

- 150 g d'orge mondée
- 300 g de brocolis
- 1 courgette
- 1 citron
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 petit bouquet de persil plat
- Quelques branches de menthe
- 4 c. à s. de graines de sésame
- Sel
- Poivre

La veille au soir ou le matin, couvrir l'orge d'eau à hauteur et laisser tremper pendant 12 h.

Déposer l'orge égouttée dans le panier du cuit-vapeur et laisser cuire 45 min. 15 min avant la fin de cuisson de l'orge, ajouter les brocolis et la courgette coupée en petits dés par-dessus.

Refermer et laisser cuire 15 min. Hacher le persil et la menthe. Presser le citron, saler, poivrer et émulsionner avec l'huile.

Mélanger l'orge et les légumes encore chauds avec les herbes et les graines de sésame. Arroser de l'huile au citron.

Servir immédiatement.

#### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
300 kcal	6 g	37 g	15,5 g	6 g ★★★★★

### UNE ORGIE D'ORGE

L'orge fait partie de l'alimentation humaine depuis plusieurs milliers d'années, bien qu'elle soit relativement peu consommée dans notre quotidien. Elle entre dans la fabrication du malt, qui compose la bière et le whisky. En grains, on trouve notamment de l'orge mondée (orge dont la première enveloppe extérieure a été retirée mais qui conserve le son et le germe). L'orge perlée, elle, a perdu son germe ainsi qu'une plus grande couche extérieure. On trouve également de l'orge en flocons ou en farine.



## GALETTES DE QUINOA AUX ÉPINARDS ET À LA CORIANDRE

### POUR 15 PETITES GALETTES



**Préparation :**  
15 min



**Cuisson :**  
35 min

#### Ingrédients :

- 200 g de quinoa
- 100 g de pousses d'épinards frais
- 1 petit bouquet de coriandre haché
- 1 citron non traité (zestes et jus)
- ½ oignon doux haché
- 1 c. à s. bombée de farine complète
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 4 œufs
- 1 c. à c. bombée de cumin en poudre
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

**Préchauffer** le four à 180 °C. Faire cuire le quinoa dans de l'eau bouillante salée environ 15 min. Le laisser refroidir puis mélanger soigneusement avec tous les autres ingrédients.

**Remplir** des moules à tartelettes en silicone avec cette préparation. Enfourner pendant 25 min.

**Déguster** ces galettes tièdes ou froides, nature ou accompagnées d'une sauce légère au yaourt et au citron.

**Sans moules** à tartelettes, il suffit de faire des petits tas bien réguliers, légèrement aplatis, sur une plaque couverte de papier sulfurisé et de les retourner à mi-cuisson.

#### Valeur nutritionnelle d'une galette :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
143 kcal	5,5 g	18 g	5,5 g	2 g ★★☆☆

### ENCORE PLUS DE FIBRES

Cette recette représente un bon moyen de manger des épinards pour les personnes qui n'en sont pas adeptes. Avec une salade d'endives ou de laitue, ces galettes apporteront encore plus de fibres. Comptez alors 3 à 4 galettes par personne pour un repas complet.

## TOURTE AUX ÉPINARDS ET PARMESAN

POUR 6 PERSONNES



**Préparation :**  
15 min



**Cuisson :**  
1 h 10

### Ingrédients :

- 600 g d'épinards surgelés
- 200 g de parmesan râpé
- 100 g de feta émiettée
- 4 œufs frais et 2 œufs durs
- 10 cl de crème fraîche
- 6 feuilles de brick
- 4 tranches de jambon blanc
- Sel
- Poivre
- Muscade

Faire cuire les épinards 40 min à la vapeur et les égoutter. Préchauffer le four à 160 °C. Mélanger dans une jatte les épinards, les œufs durs râpés (sur une râpe à fromage) ou coupés très finement, les œufs frais, les fromages, la crème.

**Saler**, poivrer et épicer à votre convenance. Mettre 1 feuille de papier sulfurisé dans un plat de 28 cm de diamètre.

**Disposer** 4 feuilles de brick de façon à les faire se chevaucher dans le fond du plat et dépasser hors du plat. Ajouter éventuellement ½ feuille dans le fond.

**Garnir** avec la préparation précédente. Disposer sur la préparation les tranches de jambon. Disposer une feuille de brick sur le dessus puis replier les feuilles en attente au bord.

**Huiler** légèrement le dessus au pinceau puis enfourner à four 160 °C pour 30 min. Démouler et servir.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
377 kcal	31,5 g	9,5 g	24 g	3,7 g ★★★

### CONSEILS DE CUISINIER

Ne pas laisser les feuilles de brick en attente trop longtemps car elles sèchent vite. Faire la préparation en premier et monter la tourte ensuite. Servie avec une salade verte, cette tourte compose un repas complet.

## TAJINE DE POULET AUX PRUNEAUX POUR 6 PERSONNES



**Préparation :**  
20 min



**Cuisson :**  
55 min

### Ingrédients :

- 1 gros poulet fermier coupé en morceaux
- 12 pruneaux dénoyautés
- 50 g d'amandes non mondées
- 3 oignons
- 2 c. à s. de miel liquide
- Le jus d'1 citron
- ½ c. à c. de poudre de cumin
- ½ c. à c. de poudre de coriandre
- ½ c. à c. de cannelle en poudre
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 8 brins de coriandre
- Sel, poivre

**Peler** les oignons et les couper en fines rondelles. Faire chauffer l'huile dans une cocotte.

**Mettre** les morceaux de poulet à dorer sur toutes leurs faces, puis les égoutter et réserver. À leur place, faire fondre les oignons 5 min en remuant, ajouter les pruneaux, le miel, le jus de citron, et toutes les épices.

**Saler**, poivrer, remuer et remettre les morceaux de poulet. Mouiller avec 20 cl d'eau chaude, remuer, couvrir et laisser mijoter environ 40 min.

**Pendant ce temps**, faire dorer à sec, dans une poêle antiadhésive, les amandes puis les graines de sésame pendant quelques instants. 5 min avant la fin de la cuisson du tajine, ajouter les amandes et le sésame dans la cocotte.

**Au dernier moment**, parsemer de coriandre fraîchement ciselée. Servir très chaud. Le tajine peut se préparer à l'avance puis être réchauffé doucement dans la cocotte, ou au four à th. 5 (150 °C) mais ne mettre les amandes, les graines de sésame et la coriandre ciselée qu'au moment de servir.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
850 kcal	77 g	24,5 g	48 g	2,5 g ★★☆☆

## RIZ AUX HARICOTS ROUGES FAÇON CHILI

POUR 6 PERSONNES



**Préparation :**  
10 min



**Cuisson :**  
30 min

### Ingrédients :

- 250 g de riz
- 200 g de lardons
- 1 grosse boîte d'haricots rouges
- 1 petite boîte de maïs
- 500 g de viande hachée
- 2 cubes de bouillon
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Faire cuire le riz dans de l'eau salée, pendant ce temps faire revenir les lardons dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

**Rajouter** la viande hachée faire cuire puis les haricots rouges et maïs, bien mélanger.

**Faire** fondre les 2 cubes de bouillon dans un peu d'eau, les verser dans la préparation.

**Égoutter** le riz et l'incorporer au reste, bien mélanger et servir chaud.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
575 kcal	26 g	44,5 g	32 g	5,9 g ★★★★★

### POUR VARIER

Ajoutez à cette recette des tomates en boîte, un poivron et du chili en poudre et vous obtiendrez un chili con carne facile et rapide à réaliser !

## BOULGOUR AUX ABRICOTS SECS POUR 6 PERSONNES



**Préparation :**  
15 min



**Cuisson :**  
20 min

### Ingrédients :

- 500 g de boulgour
- 1 oignon haché
- 1,25 litre de bouillon de volaille
- 1 c. à s. de sauce de soja
- 40 g d'abricots secs moelleux, coupés en dés
- 1 carotte coupée en dés
- 1 navet coupé en dés
- 1 courgette
- 20 g de beurre
- Sel, poivre

**Enlever** le vert de la courgette et couper les légumes en petits cubes. Les faire cuire à l'eau bouillante salée. Ils doivent être légèrement croquants.

**Faire** fondre le beurre dans une cocotte et faire revenir l'oignon haché. Ajouter le boulgour et bien mélanger.

**Mouiller** avec le bouillon de volaille, assaisonner, ajouter la sauce de soja. Couvrir et laisser cuire 12 min.

**Ajouter** les dés de légumes et les abricots secs, bien mélanger et servir.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
371 kcal	12,5 g	69,5 g	4,5 g	4,7 g ★★★★★

## MÉLANGE HEUREUX

Sucrè-salé, cru-cuit, cette recette mélange les goûts et les textures pour le plus grand plaisir de vos papilles (tout comme celui de votre transit !)

## TAJINE DE POIS CHICHES

### POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
20 min



**Cuisson :**  
2 h

#### Ingrédients :

- 500 g de pois chiches secs
- 1 poivron
- 2 tomates
- 6 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Mettre à tremper les pois chiches dans beaucoup d'eau pendant toute une nuit. Le lendemain, rincer les pois chiches sous l'eau froide.

Laver le poivron, enlever les graines et couper la chair en petits dés. Avec un couteau pointu, faire une croix sur les tomates, puis les plonger dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 min, les passer sous l'eau froide et les peler.

Couper les tomates en deux et enlever les pépins, puis couper la chair en petits cubes. Peler et hacher les gousses d'ail. Dans le tajine ou une cocotte, réunir tous les ingrédients et couvrir d'eau, assaisonner.

Cuire à feu doux pendant 1 h 30 à 2 h suivant la fraîcheur des pois chiches. Avant de servir, saupoudrer de coriandre hachée.

#### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
333 kcal	12 g	38 g	16 g	7 g ★★★★★

#### EN MODE EXPRESS

Si vous n'avez pas beaucoup de temps, vous pouvez aussi utiliser des pois chiches en bocal et une petite boîte de tomates pelées.

## PORRIDGE EXPRESS

### POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
5 min



**Cuisson :**  
2 min

#### Ingrédients :

- 160 g de flocons d'avoine
- 1 litre de lait ½ écrémé ou lait de soja
- Sucre intégral (rapadura)

Déposer la quantité voulue de flocons d'avoine dans une assiette creuse ou un bol.

Recouvrir assez largement de lait ½ écrémé ou de lait de soja. Passer 2 min au micro-ondes (900 W) et laisser reposer au moins 5 min.

Déguster tiède. Servir avec du sucre intégral (ou rapadura) ou éventuellement du miel. On peut également ajouter, au choix : cannelle, vanille, pommes râpées, noix ou amandes râpées, pruneaux, abricots, etc.

#### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
300 kcal	12 g	42,5 g	7 g	2,7 g ★★★

### À L'ANCIENNE

Voici la préparation traditionnelle du porridge : faire bouillir le lait et y faire tomber les flocons d'avoine en pluie, en remuant tout le temps. Baisser le feu et remuer jusqu'à reprise de l'ébullition. Couvrir et laisser mijoter 15 à 20 min, en remuant de temps en temps.

## COOKIES CROUSTILLANTS À L'AVOINE

### POUR UNE TRENTAINE DE COOKIES



**Préparation :**  
10 min



**Cuisson :**  
15 min

#### Ingrédients :

- 100 g de vergeoise blonde à la vanille (ou de cassonade)
- 100 g de beurre
- 120 g de flocons d'avoine
- 50 g de farine
- 5 cl de lait
- 2 c. à s. d'amandes effilées concassées
- 1 c. à c. de vanille liquide
- Sucre glace

Préchauffer le four à 180 °C. Dans un saladier, battre la vergeoise et le beurre.

Ajouter les flocons d'avoine, la farine, le lait, les amandes et la vanille. Former des petites boules de pâte de la taille d'une prune et déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Aplatir un peu les boules. Saupoudrer les cookies d'un nuage de sucre glace et les faire cuire 12 à 15 min à 180 °C, jusqu'à ce que le dessous et les côtés soient joliment dorés.

#### Valeur nutritionnelle de 10 cookies :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
660 kcal	7,5 g	45 g	30 g	3,5 g ★★☆☆

### À L'HEURE DU THÉ...

... Dégustez cette recette de cookies sans œuf (avis aux allergiques !). Outre la texture croustillante, les flocons d'avoine apportent des fibres à ces biscuits qui n'en compteraient quasiment pas sinon.



## CLAFOUTIS POMME, POIRE ET PRUNEAUX

POUR 6 PERSONNES



**Préparation :**  
15 min



**Cuisson :**  
40 min

### Ingrédients :

- 2 poires
- 1 pomme
- 10 pruneaux
- 4 œufs
- 120 g de farine
- 110 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 20 g de beurre
- 40 cl de lait

Mettre à imbiber les pruneaux dénoyautés dans de l'eau (éventuellement parfumée de rhum) pendant au moins 2 h. Mettre le four à chauffer thermostat 7 (210 °C).

**Peler**, épépiner et couper en gros dés les poires et la pomme. Les faire revenir avec le beurre et 30 g de sucre (attendre que le jus des fruits soit presque entièrement évaporé).

**Mélanger** la farine, 80 g de sucre et le sucre vanillé. Ajouter un à un les œufs, en diluant avec le lait.

**Beurrer** un moule à manquer, y verser le mélange pommes-poires, les pruneaux coupés en 2 ou 3, puis la pâte. Pour pouvoir bien démouler le clafoutis, déposer du papier sulfurisé au fond du plat et le beurrer.

**Faire** cuire environ 30 min.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
342 kcal	9 g	43,5 g	7,5 g	3,3 g ★★☆☆

### À VOLONTÉ

Plus original que le clafoutis aux cerises, ce gâteau peut se faire quasiment toute l'année puisque les fruits qui le composent sont disponibles quasiment tout le temps.

## TARTE PANACHÉE AUX PRUNEAUX ET AUX POMMES

POUR 8 PERSONNES



**Préparation :**  
10 min



**Cuisson :**  
1 h

### Ingrédients :

- 500 g de pruneaux
- 500 g de pommes
- 125 g de beurre
- 125 g de sucre
- 1 œuf
- ½ verre de lait
- 1 c. à c. de levure chimique
- 100 g de farine
- Sucre glace

Faire ramollir légèrement 50 g de beurre, puis le mélanger avec 50 g de sucre.

**Étaler** cette crème sur le fond et les parois d'un moule à manquer. Après avoir fait tremper les pruneaux pendant une nuit, les dénoyauter et en garnir le fond du moule.

**Éplucher** les pommes, les émincer et en recouvrir les pruneaux. Préparer une pâte avec le reste du beurre, le sucre, un œuf entier, la farine, le lait et la levure.

**Verser** cette pâte sur les pommes et faire cuire à four chaud pendant 1 h. Démouler et saupoudrer de sucre glace.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
476 kcal	5 g	74 g	14 g	5,5 g ★★★★★

### À L'ENVERS

C'est une tarte tatin marbrée et riche en fruits qui est proposée dans cette recette. De quoi étonner et ravir les papilles de vos invités !

## CRUMBLE AUX MYRTILLES

### POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
15 min



**Cuisson :**  
35 min

#### Ingrédients :

- 400 g de myrtilles
- 125 g de farine
- 75 g de sucre
- 50 g de sucre roux
- 100 g de beurre

**Préchauffer** le four à 180°C (th. 6). Couper le beurre en petits morceaux. Mélanger dans une terrine la farine et les sucres.

**Ajouter** le beurre et émietter le mélange du bout des doigts jusqu'à ce que la pâte ait la consistance de la chapelure.

**Disposer** les myrtilles dans un plat allant au four. Recouvrir de la pâte. Enfourner environ 35 min. Servir tiède.

#### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
470 kcal	3,5 g	39 g	21 g	3,1 g ★★☆☆

### POUDREZ LE TOUT

Pour donner un goût encore plus fin à ce crumble tout en ajoutant des fibres, vous pouvez ajouter à la pâte sablée 125 g de poudre d'amande ou de poudre de noisette. C'est plus calorique mais c'est délicieux !

## GRATIN DE POIRES AUX AMANDES

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
15 min



**Cuisson :**  
20 min

### Ingrédients :

- 4 grosses poires
- Beurre
- 6 c. à s. de sucre roux
- 3 c. à s. de poudre d'amandes

**Peler** les poires, les épépiner et les couper en tranches. Ranger les tranches dans le fond d'un plat beurré allant au four, en les disposant comme pour une tarte.

**Saupoudrer** la première couche de 2 c. à s. de sucre mélangé à 1 c. à s. d'amandes en poudre, recouvrir de poires et recommencer.

**Terminer** par du sucre, des amandes effilées et quelques noisettes de beurre. Enfourner à four chaud et laisser cuire 20 min.

**Servir** éventuellement avec un peu de crème épaisse allégée.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
182 kcal	1,5 g	28,5 g	5 g	5,8 g ★★★★★

## SIMPLE ET RAPIDE

Voici une recette spécialement dédiée aux personnes qui digèrent mal les fruits crus. Elle permet de manger des fruits avec délice et sans préparation excessive. Elle peut aussi être adaptée avec d'autres fruits.

## PALETS D'ÉPEAUTRE AUX ABRICOTS SECS

POUR 40 BISCUITS



**Préparation :**  
5 min



**Cuisson :**  
10 min

### Ingrédients :

- 2 blancs d'œufs
- 160 g de sucre complet
- 40 g de farine d'épeautre
- 100 g d'abricots secs bio

Faire tremper les abricots dans un bol d'eau chaude pendant 10 min. Préchauffer votre four à 190 °C.

**Égoutter** et éponger les d'abricots puis les couper en tout petits dés. Mélanger dans un saladier le sucre, les blancs et la farine.

**Ajouter** les dés d'abricots et mélanger. Sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, déposer des petits tas (2 cm pas plus) de façon espacée : ils vont gonfler et s'étaler.

**Cuire** 10 min à 190 °C. Les décoller une fois refroidis.

### Valeur nutritionnelle de 10 palets :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
260 kcal	4,5 g	23 g	0,5 g	3,2 g ★★☆☆

### PETIT OU GRAND ?

On confond souvent le grand épeautre (souvent simplement appelé épeautre) avec le petit épeautre (*Triticum monococcum*), également appelé engrain. Le grand épeautre (*Triticum spelta*) est une céréale plus proche du froment (blé moderne), moins chère que le petit épeautre car plus facile à cultiver, bonne pour la santé mais le petit épeautre lui reste supérieur car il est non modifié artificiellement.

## CAKE DE COUSCOUS DE KAMUT

POUR 8 PERSONNES



**Préparation :**  
20 min



**Cuisson :**  
1 h 15

### Ingrédients :

- 1 tasse de couscous de Kamut
- 1 tasse d'eau
- 1 tasse de millet
- 3 tasses d'eau
- 1 pincée de sel marin
- 1 c. à c. de vanille en poudre
- 1 tasse d'amandes moulues
- 1 tasse de raisins secs
- 2 tasses de sirop d'agave
- Le zeste râpé de 2 citrons
- Le jus d'un citron

### Sauce aux abricots :

- 1 tasse d'abricots secs bio
- 1 tasse de jus d'orange
- 1 pincée de cannelle
- 3 c. à s. de crème de soja
- 2 c. à s. de sirop d'agave

Faire cuire à feu doux pendant une ½ h le millet et les raisins secs dans 3 tasses d'eau assaisonnées d'une pincée de sel marin.

**Porter** à ébullition une tasse et demie d'eau avec une pincée de sel marin, y ajouter la tasse de couscous de kamut, le zeste de citron râpé, le jus de citron, la vanille et le sirop d'agave.

**Couvrir**, retirer du feu et laisser l'eau se résorber pendant 15 min. Préchauffer le four à 200 °C. Bien mélanger le millet, le couscous de kamut et les amandes moulues.

**Graisser** un moule à cake et y verser ce mélange. Faire cuire pendant 45 min entre 180 et 200 °C.

**Laisser** refroidir dans le moule avant de démouler sur une assiette. Pour la sauce : faire tremper les abricots dans de l'eau chaude, y ajouter le reste des ingrédients et passer au mixeur. Si la sauce est trop épaisse, l'allonger.

**Servir** le cake accompagné de la sauce chaude.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Teneur en fibres
494 kcal	10,5 g	93 g	11 g	7 g ★★★★★

## TABLE

## TENEUR EN FIBRES DES PRINCIPAUX ALIMENTS

ALIMENT	FIBRES (EN G / 100 G)
<b>PRODUITS CÉRÉALIERS</b>	
All Bran plus®	27 g
Farine complète de blé	9 g
Farine de seigle	15 g
Pain blanc	3,5 g
Pain complet	8,5 g
Pain de mie	1 g
Riz complet	4,5 g
Riz blanc	1,5 g
Son de blé	40 g
Wasa	10 g
<b>LÉGUMES SECS</b>	
Fèves cuites	6,5 g
Haricots secs	18 g
Lentilles crues	11 g
Petits pois cuits	6 g
Pois chiches cuits	8,6 g
<b>LÉGUMES</b>	
Artichaut	9 g
Carotte	3 g
Chou	3 à 4 g
Épinards cuits	3 g
Haricots verts	4 g
Laitue	2 g
Maïs doux	4,2 g
Poireaux	2,8 g

TABLE

Salsifis	9 g
<b>FRUITS SECS ET OLÉAGINEUX</b>	
Abricots secs	13,7
Amandes	15 g
Dattes	7,1 g
Figues sèches	11 g
Germe de blé	15,9 g
Noisette	7,5 g
Noix de coco sèches	17 g
Raisins secs	7 g
<b>FRUITS FRAIS</b>	
Cassis	7 g
Figues fraîches	3 g
Framboises	6,7 g
Groseilles	8,2 g
Pêches	2 g
Poires avec peau	2,3 g
Rhubarbe	2 g



## BIBLIOGRAPHIE

### Ouvrages

- BESSON P. G., BONDIL A., DENJEAN A., KEROS P. : *Les 5 piliers de la santé*, Jouvence, 2004.
- CURTAY J. -P., RAZAFIMBELO R. : *Le guide familial des aliments soigneurs*, Albin Michel, 2005
- MARTIN A. : *Apports nutritionnels conseillés pour la population française*, Lavoisier Tec et Doc, 2000.
- MÉDART J. : *Quand l'intestin dit non*, Thierry Souccar Éditions, 2008.
- MÉNAT É. : *Dictionnaire pratique de la diététique*, Grancher, 2006.
- MOREL J. -M. : *Traité pratique de phytothérapie*, Grancher, 2008.
- SEIGNALET J. : *L'alimentation ou la troisième médecine*, F. -X. de Guibert, 2004.

### Articles

- IACONO G., CAVATAIO F., MONTALTO G. ET AL. : *Intolerance of cow's milk and chronic constipation in children*. N Engl J Med 1998;339:1100-4.
- LEMBO A., CAMILLERI M. : *Chronic constipation*. N Engl J Med. 2003 Oct 2;349(14):1360-8.
- OUWEHAND A.C. ET AL. : *Effect of Probiotics on Constipation, Fecal Azoreductase Activity and Fecal Mucin Content in the Elderly*. Ann. Nutr. Metab. 2002 ; 46 (3-4) : 159-162.
- SOCIÉTÉ NATIONALE FRANÇAISE DE GASTRO-ENTÉROLOGIE : *Recommandations pour la pratique clinique dans la prise en charge et le traitement de la constipation chronique de l'adulte*, mars 2007.
- WALD A. ET AL. : *The burden of constipation on quality of life: results of a multi-national survey*. Alimentary Pharmacology & Therapeutics July 2007, Volume 26 Issue 2 : 227-236.

### Sites Internet

- [www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)
- [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)
- [www.eau-magnesium.fr](http://www.eau-magnesium.fr)
- [www.kousmine.com](http://www.kousmine.com)