

lutter contre la constipation

* Les graines de lin contiennent une substance appelée "mucilage". Constitué de polysaccharides, il gonfle au contact de l'eau et produit une substance visqueuse semblable à la gélatine, ce qui explique son effet laxatif.

La Commission E et l'ESCOP reconnaissent son efficacité à traiter la constipation passagère. Il suffit de les ajouter à de la compote de pommes, du lait, du muesli, du gruau, ...

* L'eau En général, il est recommandé d'absorber de 2 à 3 litres d'eau par jour, mais une bonne partie est apportée par les aliments. En cas de constipation, l'idéal est de boire 6 à 8 verres d'eau quotidiennement, de préférence entre les repas.

Les eaux minérales riches en magnésium ont un effet laxatif doux et doivent être privilégiées.

* Les pruneaux ont une action laxative remarquable. Cette particularité serait liée à la présence de dihydroxyphénylisatine, une substance qui stimulerait le péristaltisme (contractions de l'intestin). Le sorbitol, un type de sucre qu'il contient, y contribuerait également.

De plus, comme les autres fruits séchés, les pruneaux contiennent des fibres alimentaires qui s'avèrent également utiles dans le traitement de la constipation.

* Avoir une alimentation riche en fibres Les aliments

d'origine végétale contiennent tous des fibres alimentaires, contrairement à ceux d'origine animale. On distingue les fibres solubles (qui forment des gels visqueux au contact de l'eau), et les fibres insolubles (qui ont un pouvoir de rétention d'eau). Ces deux types de fibres sont utiles pour lutter contre la constipation.

Les aliments qui en contiennent le plus sont les légumineuses (pois, haricots, lentilles, ...), les céréales et l'artichaut.

* Faire du sport La pratique d'un sport (au moins une fois par semaine) est un très bon moyen de stimuler les muscles de l'abdomen et de renforcer la ceinture abdominale.

Pour prévenir la constipation, la plupart des activités cardiovasculaires et d'endurance se révèlent efficaces : la randonnée, la marche, la course à pied, la natation ou encore le vélo.

* Le psyllium est une espèce de plantain originaire de l'Inde. Les fibres qu'il contient ont la propriété d'absorber plusieurs fois leur poids en eau. Dans les intestins, elles forment un gel, augmentant ainsi le poids des selles.

En cas de constipation, laissez tremper durant quelques minutes 10 g de psyllium dans 100 ml d'eau tiède. Buvez sans tarder afin d'éviter que le mélange épaisse et se gélifie.

* Il est important de ne pas se retenir lorsque l'"envie" se fait sentir. Comme cela n'est pas toujours facile quand on ne

dispose ni de temps ni de toilettes, il suffit d'"éduquer" son intestin en se rendant aux toilettes à heures fixes.

Prenez l'habitude d'y aller une demi-heure après le repas, en prenant le temps nécessaire. Si vous éprouvez des difficultés, ne cherchez pas à faire trop d'efforts et réessayez plus tard

* L'avoine renferme une grande quantité de fibres solubles et insolubles, ce qui lui confère des effets positifs sur le système digestif. Les fibres augmentent le volume du bol alimentaire et changent la consistance des selles. Cela favorise leur circulation dans le transit.

Pour le consommer, ajoutez du son d'avoine aux yaourts, aux compotes de fruits, aux préparations à pains, tartes, gâteaux, muffins, ...

* La consommation de légumes sous forme de bouillon ou de potage renforce leur apport naturel en eau. Démarrer le repas par une soupe de légumes est donc une excellente habitude pour lutter contre la constipation et la surcharge calorique.

Les potages riches en petits morceaux de légumes seront davantage efficaces. Les légumes passés au moulin ou filtrés sont en effet moins riches en fibres.

* Prunes, kiwis, fruits de la passion, framboises, mûres... Les fruits regorgent de pectine, dont les bienfaits sur la constipation sont reconnus. Cette fibre active la régulation du transit intestinal, et contribue à la qualité de la flore bactérienne.

Quand c'est possible, il faut manger la peau préalablement lavée, car c'est elle qui contient le plus de pectine. De même, après avoir pressé un fruit pour en extraire le jus, l'idéal est d'ajouter la pulpe au jus obtenu.