Catégorie Digestion et transit

Problèmes de digestion et constipation : comment retrouver un transit équilibré ?

Publié le 12/03/2024
|
2 minutes de lecture
|
Ecrit par Laboratoire LESCUYER
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

Qu'elle soit occasionnelle ou chronique, la constipation entraîne une grande sensation d'inconfort. Heureusement, il existe des solutions pour retrouver un transit équilibré. Hydratation, activité physique, alimentation... passage en revue des bonnes habitudes à mettre en place pour en finir avec la constipation et retrouver un transit normal.

Comprendre la constipation et ses causes

La **constipation** est un trouble digestif courant. Elle se caractérise par des selles trop peu fréquentes (moins de trois par semaine) qui changent de consistance. Elles sont sèches, dures, et sont parfois difficiles voire douloureuses à évacuer. Leur expulsion peut également sembler incomplète. La constipation s'accompagne souvent de **ballonnements**, **gaz**, **crampes** et autres douleurs dans le bas-ventre qui rendent le quotidien particulièrement inconfortable. Elle peut être passagère ou chronique si les symptômes persistent depuis plus de six mois.

Physiologiquement, la constipation survient lorsque le processus de digestion et d'élimination est **perturbé**. La majeure partie de la digestion et de l'absorption des nutriments se passe dans **l'intestin grêle**. Les enzymes pancréatiques et la bile provenant du foie facilitent la décomposition des nutriments en éléments absorbables. Les nutriments absorbés passent alors dans le sang et sont transportés vers les cellules du corps. Les résidus non absorbés entrent dans le côlon pour former les selles. Les selles sont ensuite stockées dans le rectum jusqu'à ce qu'elles soient prêtes à être éliminées par l'anus lors de la défécation. En cas de constipation, les résidus formant les selles restent trop longtemps dans le **côlon** sans progresser dans leur trajet vers le rectum. L'eau qu'ils contiennent est absorbée par le colon et les selles deviennent dures : elles s'accumulent dans le côlon et le rectum et sont alors difficiles à évacuer.

Heureusement, la constipation peut être soulagée grâce à de nombreuses mesures d'hygiène de vie.

Les bons réflexes au quotidien pour limiter la constipation

Certains bons réflexes peuvent aider à prévenir la constipation et relancer le transit intestinal.

- **Bien s'hydrater** : il est essentiel de boire suffisamment d'eau tout au long de la journée sans attendre d'avoir soif. Jusqu'à deux litres lors des épisodes de constipation, en privilégiant les eaux riches en magnésium. Si vous trouvez l'eau trop fade, n'hésitez pas à y ajouter une tranche de citron, de concombre ou un peu de menthe pour lui donner un goût plus agréable. Pour optimiser votre consommation d'eau, vous pouvez également utiliser des applications de rappel sur votre téléphone pour ne pas oublier de boire de l'eau à intervalles réguliers. L'eau contribue effectivement à ramollir les selles, facilitant ainsi le transit intestinal.
- **S'activer régulièrement** : l'activité physique stimule le mouvement des intestins, ce qui peut aider à prévenir la constipation. Une simple marche quotidienne de 20 à 30 minutes peut déjà faire la différence.
- **Ne pas ignorer l'envie d'aller à la selle** : quand l'envie est là, ne vous retenez pas. Une fois au petit coin, mettez-vous dans les meilleures dispositions possibles. Une fois sur les toilettes, utilisez un tabouret pour surélever les genoux. Se rapprocher d'une position accroupie peut aider à une évacuation efficace.
- **Se détendre** : le stress peut avoir un impact sur la santé digestive. Au quotidien, essayez de vous détendre par des techniques de relaxation, comme la méditation, le yoga ou la respiration profonde.
- **Limiter la prise de laxatifs** : évitez une utilisation excessive de laxatifs, car cela peut limiter la capacité d'évacuer les selles naturellement.

En plus de tous ces réflexes à adopter, l’alimentation joue un rôle primordial dans votre confort digestif.

Quels aliments pour stimuler et améliorer le transit ?

Le saviez-vous… **certains aliments constipent davantage** que d’autres. En cas d’épisode de constipation, il est donc judicieux de **limiter leur consommation** voire de s’en passer pendant quelques temps. Il s’agit notamment des plats très épicés, des coings, des bananes peu mûres, du riz blanc, du pain blanc, des produits sucrés comme les bonbons et les sodas ou encore des aliments ultra-transformés. Gare aussi aux crudités consommées en trop grandes quantités qui peuvent être irritantes et entraîner des troubles digestifs : les légumes cuits sont beaucoup plus digestes en cas de ballonnements.

Il existe également des **aliments salvateurs pour “déconstiper”**. En tête de liste ? Les fibres, et notamment les **fibres solubles**. Ces dernières jouent un rôle essentiel dans le bon fonctionnement du système digestif et possèdent de nombreuses caractéristiques qui les rendent bénéfiques pour traiter la constipation. Elles ont par exemple la capacité **d'absorber l'eau**, formant un gel qui rend les selles plus molles et volumineuses. Cela facilite leur passage à travers l’intestin. Elles servent aussi de source de nourriture pour les “bonnes” bactéries présentes dans le côlon, favorisant ainsi la santé intestinale. Très concrètement, on les retrouve dans les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots blancs, rouges ou noirs…), l'avoine, l’orge, le seigle, les carottes, les brocolis, les pommes, les fraises, les agrumes ou encore les prunes.

Les aliments riches en probiotiques (ou ferments lactiques) sont aussi très intéressants car précieux pour l’équilibre de la flore intestinale. Il s’agit des yaourts, de la choucroute, des laits et fromages fermentés, du miso, ou encore du kombucha.

Cependant, ces aliments se font assez rares dans notre alimentation et les consommer de façon occasionnelle ne suffit pas à maintenir le microbiote intestinal en équilibre. C’est pourquoi un coup de pouce peut s’avérer très utile. Le complément alimentaire Bactivit Transit du Laboratoire Lescuyer est un complexe à base de 5 souches probiotiques et d’inuline de chicorée qui contribue à une fonction intestinale normale en accroissant la fréquence des selles. À raison d’un à deux sachets par jour, et en parallèle d’une alimentation équilibrée et d’un mode de vie sain, ce complément alimentaire participe à **retrouver rapidement une fonction intestinale normale**.

Bactivit Transit
87% of 100
(225)

Association exclusive de 5 souches probiotiques spécifiques

Je découvre

Que manger en cas de constipation ?

Une journée de menus pour un transit équilibré

Au petit déjeuner, un smoothie anti-constipation

Il vous faut : une orange, une petite banane bien mûre, quatre pruneaux, une cuillère à soupe de sirop de vanille et une cuillère à soupe de graines de lin.

Commencez par extraire le jus de l'orange, puis dans le bol de votre blender, versez le jus d’orange, la banane coupée en morceaux, les pruneaux, le sirop de vanille et les graines de lin. Mixez jusqu'à ce que la consistance vous convienne et ajoutez un peu d'eau pour rendre le smoothie plus fluide si vous le souhaitez. Dégustez bien frais.

Pour un déjeuner favorisant le transit, une salade de pois chiches et quinoa

Il vous faut : 60g quinoa, 80g de pois chiches, 1/2 concombre coupé en dés, 6 tomates cerises coupées en deux, 5 olives noires coupées en deux, 20g de feta émiettée, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le jus d’un demi citron, 2 tiges de persil, du cumin.

Faites cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez le quinoa cuit, les pois chiches, le concombre, les tomates cerises, les olives et la feta. Versez l’huile d’olive, le jus de citron, une pointe de cumin et mélangez pour que tous les ingrédients soient bien assaisonnés. Saupoudrez de persil haché juste avant de déguster.

En guise d’encas, un yaourt grec à la pomme et flocons d’avoine

Il vous faut : un yaourt grec nature, 1/2 pomme, une cuillère à soupe de flocons d'avoine.

Dans un bol, ajoutez le yaourt grec, la pomme fraîche coupée en petits dés et saupoudrez de quelques flocons d’avoine. Ajoutez un peu de cannelle et/ou un filet de miel ou de sirop d’agave selon votre goût.

Pour un dîner anti-constipation, du saumon rôti avec des légumes au four

Il vous faut : un pavé de saumon, 150g de brocoli en fleurettes, une carotte coupée en bâtonnets, des herbes et épices au choix (thym, romarin, paprika), une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Préchauffez votre four à 200°C. Placez les brocolis en fleurettes et les bâtonnets de carotte sur une plaque de cuisson, ajoutez un filet d'huile d'olive, les herbes et épices, puis salez et poivrez. Enfournez pendant 20 minutes à 200°C. Ajoutez ensuite le pavé de saumon et laissez cuire 10 minutes de plus jusqu'à ce que le saumon soit doré.

Ajustez les portions en fonction de vos besoins énergétiques. Si la constipation persiste malgré ces ajustements, il est recommandé de consulter un professionnel de santé pour obtenir des conseils personnalisés.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser

1.
   Catégorie Digestion et transit ,

   ### Les problèmes digestifs liés à une intolérance au gluten

   01/06/2022

2 minutes de lecture

Comment identifier une intolérance et surtout comment mieux vivre avec ?

Lire la suite

2.

Catégorie Digestion et transit ,

Digestion difficile : comment améliorer son transit intestinal ?

02/01/2023
2 minutes de lecture

Ventre lourd ? Ballonnements ? Découvrez nos solutions.

Lire la suite

3.

Catégorie Digestion et transit ,

Brûlures d’estomac : définition, causes et solutions

24/10/2023
2 minutes de lecture

Découvrez nos conseils pour atténuer et prévenir les reflux gastriques. Environ 10 % des adultes sont sujets aux brûlures d’estomac au moins une fois par semaine.

Lire la suite