



Réguler son Transit intestinal

1. En cas de Constipation

L'hydratation :

Boire entre 1L et 1.5L d'eau par jour favorise le transit intestinal. En cas de constipation passagère ou chronique privilégier les eaux riches en Magnésium telles que Hépar[®], Contrex[®] ou Courmayeur[®]

Les fibres :

Elles augmentent le volume et la fréquence des selles.

En cas de constipation, il est conseillé d'en consommer au moins 30gr par jour.

L'activité physique :

Le péristaltisme intestinal est stimulé par le renforcement de la ceinture abdominale et un débit sanguin plus important.

L'automassage :

A petite pression, de petits mouvements circulaires exercés sur le bas du ventre facilitent l'avancée des selles.

Adopter la bonne position :

La position assise peut bloquer l'avancée des selles alors que la position debout facilitera leur élimination sous l'effet de la gravité.

Aliments à privilégier :

Les fruits, les légumes, les légumineuses, les céréales complètes, les oléagineux, les eaux magnésiennes, le psyllium, les prunes d'Ente.

Aliments à éviter :

Les céréales raffinées notamment le riz, les pommes, les coings, les bananes, les carottes, le chocolat, le thé et le café, le vin.



Réguler son Transit intestinal

2. En cas de Diarrhée

L'hydratation :

Un transit accéléré entraîne une forte déshydratation qu'il est important de compenser par un apport minimum de 2L d'eau par jour. Il est conseillé de boire des eaux minérales pour compenser la perte en minéraux notamment les eaux riches en sodium (Vichy Célestin[®], St-Yorre[®], Badoit[®], Rozana[®], Quézac[®]).

Les fibres :

Leur consommation est à limiter entre 10 et 15 gr par jour pour ralentir le transit. La réintroduction dans l'alimentation se fera progressivement.

Aliments à privilégier :

Les féculents (riz blanc, pomme de terre non refroidies, pain blanc, biscottes, pâtes ...), les carottes, les autres légumes sous forme de jus ou de bouillon, les pommes, les coings, certains fruits crus bien mûrs (poire, pêches, banane), le thé et le café.

Aliments à éviter :

Les fruits et légumes crus (notamment prunes, pruneaux, rhubarbe, jus de pruneaux, jus de pomme, jus avec pulpe), les fruits et légumes cuits, les céréales complètes, les légumes secs (légumineuses), les fruits oléagineux et les fruits secs, le son, les fromages fermentés ou à moisissures, les graisses cuites et les plats en sauce.