

La constipation

Le moyen de réduire la constipation est de manger des repas réguliers qui contiennent des aliments à haute teneur en fibres, de boire beaucoup d'eau et de faire de l'exercice. Faites ces changements lentement afin de vous sentir bien et de ne pas souffrir de crampes ou de flatulence. Il faudra du temps à votre corps pour s'habituer aux fibres et à l'eau supplémentaires. Avec le temps, les muscles de votre intestin finiront par se renforcer et par se remettre à travailler.

Fibres

Commencez à manger davantage d'aliments riches en fibres, comme ceux qui sont décrits dans les deux prochaines pages. Mangez des aliments riches en fibres à chaque repas.

Lisez les étiquettes

- Si une portion contient de 2 à 4 grammes de fibres, cet aliment est une bonne source de fibres. Si elle en contient plus de 4 grammes, c'est encore mieux.

Produits céréaliers

- Les pains à grains entiers (bruns) comme le pain de seigle, le pain à 100 % de blé entier, le pain multigrain et le pain pumpernickel. Choisissez des bagels et des petits pains qui sont faits avec des grains entiers.
- Les muffins faits avec du blé entier ou du son, les biscuits à la farine d'avoine, les biscuits Graham, les craquelins de blé entier et les gaufres de blé entier.



- Le riz brun et le riz sauvage, les spaghettis et pâtes alimentaires de blé entier
- Les céréales froides riches en fibres, telles que All Bran, Bran Flakes, Bran Buds, Grape Nuts, Shredded Wheat, Wheatabix, Corn Bran, Shreddies, Muslix et le granola.
- Les céréales chaudes riches en fibres, telles que Red River et Sunny Boy, le gruau d'avoine, le son d'avoine, la semoule de maïs, le bulgur.

Légumes et fruits

- Mangez beaucoup de légumes, avec leur peau. Voici quelques légumes riches en fibres : betteraves, brocoli, chou de Bruxelles, chou, carottes (et le jus V-8), chou-fleur, maïs, haricots verts et jaunes, oignons, panais, petits pois, pommes de terre, radis et autres légumes à salade, épinards, courges, tomates, navets et patates douces.
- Mangez trois fruits ou plus chaque jour. Mangez des fruits frais si vous le pouvez. Voici quelques fruits riches en fibres : abricots, pommes (ou compote de pommes), baies, cerises, kiwis, nectarines, oranges, prunes et poires.
- Mangez des fruits séchés, tels que pruneaux, figues, raisins et dattes.
- Le jus de pruneaux et la rhubarbe sont des laxatifs naturels.
- Les fruits entiers avec la peau sont ceux qui contiennent le plus de fibres, mais si vous avez de la difficulté à les manger, essayez de la compote de pommes, ou des poires ou de l'ananas en conserve.

Haricots et pois secs, noix et graines

- Les noix, comme les arachides et le beurre d'arachides, les noix de Grenoble et les amandes.
- Les graines, comme les graines de tournesol, les graines de sésame, les graines de citrouille (non décortiquées).
- Les haricots secs, pois secs et lentilles peuvent être apprêtés en soupes, en salades et en plats cuisinés. Vous pouvez faire tremper les haricots et pois secs, ou les acheter prêts à manger en conserve. Essayez les fèves à la sauce tomate, les haricots rognons, les haricots noirs, la soupe aux pois cassés, les pois chiches. Essayez du hummous (tartina de pois chiches) sur des craquelins.

Autres aliments

- Les collations riches en fibres comme le maïs soufflé, les chips de maïs, les bretzels de blé entier, le « mélange montagnard », les bananes séchées.

Idées pour augmenter la teneur en fibres de vos repas

- Saupoudrez une ou deux cuillerées à soupe de son sur vos céréales chaudes, vos plats cuisinés, vos desserts, vos salades.
- Ajoutez une ou deux cuillerées à thé de graines de lin à vos céréales ou à d'autres aliments.
- Quand vous faites des muffins, des biscuits ou des crêpes, ajoutez du son, des graines de lin ou du germe de blé. Remplacez la moitié de la farine blanche par de la farine de blé entier.

Voir la feuille intitulée « Les liquides ».

Liquides

Buvez beaucoup d'eau. Vous avez besoin d'eau pour que les fibres fassent leur travail dans votre corps. Sans eau, en effet, les fibres peuvent vous constiper encore plus. Essayez de boire de 6 à 8 tasses de liquides (sans compter le café et le thé ordinaires) par jour. La moitié au moins de ce liquide devrait être de l'eau. Boire un verre d'eau tiède ou chaude en vous levant le matin peut aider.

Nota : Boire un verre d'alcool (un verre de vin, par exemple) ou une tasse de café avec votre repas peut aider à stimuler vos intestins. Consultez votre médecin avant de boire de l'alcool.

Voir la feuille intitulée « Conseils utiles pour une vie active ».

Exercice

Soyez aussi actif que possible. Marcher dans votre maison ou même faire des exercices couché peut aider à réduire la constipation.

Horaire régulier

Essayez d'aller aux toilettes à une heure régulière, tout de suite après le déjeuner par exemple. Il n'est pas nécessaire que vous alliez à la selle chaque jour, mais vos selles devraient être molles et faciles à excréter.

Vous pouvez utiliser un petit tabouret et un siège rembourré pour être assis plus confortablement. Si vous avez besoin de matériel spécial, comme une chaise percée ou des appuie-bras, ou d'une aide supplémentaire quand vous allez aux toilettes, parlez-en à votre travailleur à domicile.

Relaxation

Le stress peut accroître la tension de tous vos muscles et causer la constipation. Essayez de vous détendre. Un bain chaud aide certaines personnes.

Médicaments

Laxatifs

- Une fois que vous consommerez plus de fibres et de liquides et que vous ferez plus d'exercice, vous devriez être capable de prendre moins de laxatifs, ou d'arrêter complètement. Ce changement sera bénéfique parce que prendre des laxatifs rend vos intestins paresseux. De plus, les laxatifs peuvent vous faire éliminer des liquides et des substances nutritives importantes.

Autres médicaments

- Plusieurs médicaments (comme la codéine) peuvent entraîner la constipation. Parlez à votre docteur ou votre pharmacien. Il existe peut-être un médicament différent que vous pourriez prendre qui ne vous constiperait pas.

Autres remèdes

Si vous ne pouvez pas suivre les suggestions ci-dessus, ou que vous êtes constipé depuis longtemps, demandez à l'infirmière des soins à domicile ou à votre médecin si vous pouvez avoir un émollient, ou peut-être un laxatif ou un lavement.

Menu riche en fibres

En vous levant

- Grand verre d'eau tiède

Déjeuner

- Orange ou demi-pamplemousse
- Céréales chaudes saupoudrées de 2 cuillerées à thé de lin ou d'une cuillerée à soupe de son, ou bol d'All Bran
- Lait
- Tranche de pain de blé entier grillée, tartinée de beurre d'arachides croquant
- Tasse de thé ou de café

Collation dans l'avant-midi

- Bol de pruneaux en compote
- Verre d'eau

Dîner

- Verre d'eau
- Sandwich fait de pain de blé entier ou de seigle, tartiné de margarine, fromage ou viande, et laitue
- Tranches de tomate ou radis
- Lait
- Biscuit à la farine d'avoine

Collation dans l'après-midi

- Deux verres d'eau dans le courant de l'après-midi
- Muffin au son

Souper

- Verre d'eau
- Viande, poulet ou poisson
- Pomme de terre au four avec la peau ou purée de pommes de terre avec 1 cuillerée à thé de son
- Deux légumes cuits : maïs en grains et brocoli
- Salade arrosée de vinaigrette
- Pouding au riz fait avec du riz brun et des raisins secs
- Tasse de tisane

Collation dans la soirée

- Verre de jus V-8
- Biscuits soda de blé entier et fromage