les guides santé de laNutrition.fr

Dr Éric MÉNAT
Médecin homéopathe

Les aliments qui soignent la CONSTIPATION

TOUTES LES CLÉS POUR UN TRANSIT INTESTINAL RÉGULIER

+ 35 recettes faciles

THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS

Sommaire

Introduction 6

MIEUX COMPRENDRE LA CONSTIPATION

Le transit normal 9
Les deux grands types de constipation 10
Les différents types de selles 11
Les causes de constipation secondaire 13
Les facteurs favorisant une constipation « maladie » 14
Les conséquences d'une constipation 17
Les traitements classiques de la constipation 19

LA DIÉTÉTIQUE ANTI-CONSTIPATION BANALE

Règle 1 → **Augmenter sa consommation de fibres** **29**
En pratique : comment changer nos habitudes ? 30

Règle 2 → **Consommer des fruits sous toutes leurs formes** **37**
Objectif : bénéficier de tous les intérêts des fruits 37
Quelques fruits à privilégier pour le transit 38

Règle 3 → **Boire suffisamment et bien choisir ses boissons** **41**
Quelques règles simples 41
Les boissons à privilégier en cas de constipation 42
Composition des eaux 42

Règle 4 → **Apprendre à utiliser les graines de lin** **43**
Le profil santé de la graine de lin 43
Les graines de lin en pratique 43

Règle 5 → **Éviter les aliments « constipants »** **47**

Règle 6 → **Avoir une activité physique régulière** **49**
Pourquoi l'activité physique est-elle efficace ? 49
Quelle activité physique ? 49

LA DIÉTÉTIQUE ANTI-CONSTIPATION « DEPUIS TOUJOURS »

L'origine de cette approche 53
Un bilan sanguin pour plus de précision 53
Une prédisposition génétique 54
Que faire en pratique ? 55

FAITES VOS COURSES : À VOS PANIERS !

Acheter ses légumes 59
Acheter ses légumes secs 59
Acheter ses céréales 60
Acheter son pain 61
Acheter ses fruits 62
Acheter ses huiles 62

35 RECETTES ANTI-CONSTIPATION

Houmous de fèves 66
Salade de quinoa aux amandes, feta et légumes d'été 67
Salade de sarrasin aux petits légumes 69
Salade de pois chiches au thon 70
Salade de fèves fraîches 71
Soupe aux fèves fraîches 72
Soupe aux flocons d'avoine 74
Velouté de lentilles vertes 75
Taboulé de quinoa aux courgettes 76
Blinis de courgettes au sarrasin 78
Lentilles en risotto et pousses de fenouil 79
Tajine de pois chiches 81
Casserole de pois chiches tomates et fèves 82
Fèves au lard au sirop d'érable 83
Courgettes farcies au quinoa 84
Saumon rôti et salade de fèves blanches, amandes et chicorée 86
Curry d'épinards et citrouille 87
Risotto de petit épeautre aux petits légumes 88
Casserole de riz aux haricots rouges 90
Poule au pot aux pois chiches 91
Brocoli en orge 92
Tourte aux épinards et parmesan 94
Boulgour aux abricots secs 95
Riz aux haricots rouges façon chili 97
Crumble de tomates au quinoa 98
Tajine de poulet aux pruneaux 99
Galettes de quinoa aux épinards et à la coriandre 100
Porridge express 102
Clafoutis pomme, poire et pruneaux 103
Cookies croustillants à l'avoine 105
Tarte panachée aux pruneaux et pommes 106
Gratin de poires aux amandes 107
Crumble aux myrtilles 108
Palets d'épeautre aux abricots secs 110
Cake de couscous de kamut 111

ANNNEXES

Table 114
Bibliographie 117

Introduction

Depuis 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) et les constipés sont parfois considérés comme des « emmerdeurs », car rien n'a l'air de les guérir et leur transit devient une obsession. On a même donné un nom à cette peur de la constipation : l'apopathodiaphulatophobie. Elle peut entraîner chez certains individus une surconsommation de produits laxatifs dangereuse pour la santé. Cependant, on oublie que la constipation est souvent le symptôme d'un déséquilibre plus profond et surtout, que cette constipation peut avoir des conséquences plus complexes qu'un simple inconfort abdominal.

Le « symptôme constipation » est de plus en plus fréquent dans nos civilisations occidentales. Il toucherait 15 à 35 % de la population européenne, dont 5 % souffrant de constipation chronique. Chez les personnes âgées en institution, les chiffres peuvent aller jusqu'à 80 % ! Les personnes de plus de 55 ans ont 5 fois plus de risque de souffrir d'une constipation que celles de 20-30 ans.

Pourquoi ces chiffres ? Toute augmentation de l'incidence d'une maladie doit nous faire rechercher une cause environnementale et dans les troubles du transit, les fautifs sont, pour la plupart, bien identifiés :

- évolution de l'alimentation moderne de plus en plus industrielle et 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 et plus particulièrement sur des corrections diététiques. L'expérience et les travaux de ces dernières années montrent que 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.

Règle n°1

AUGMENTER SA CONSOMMATION DE FIBRES

Pour 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 le volume du bol alimentaire. Malheureusement, l'alimentation moderne est trop pauvre en fibres. Alors qu'il y a un siècle on consommait 30 à 40 g de fibres par jour, aujourd'hui, on en avale plus de 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 génèrent 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 cardio-vasculaires 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'oligoéléments ;
- ils participent au développement d'une flore intestinale de bonne qualité ;
- ils favorisent le transit intestinal.

Les toutes dernières recommandations nutritionnelles françaises viennent d'ailleurs de les remettre à l'honneur.

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 page 65).

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 et je vous avoue que je l'ai totalement abandonné au profit des flocons d'avoine.

→ LES FLOCONS D'AVOINE

On peut utiliser les fibres d'avoine seules sous forme de son d'avoine, et dans certaines recettes où elles sont utiles. Mais les flocons d'avoine sont bien plus intéressants et plus faciles à consommer, ils ont aussi des propriétés multiples et jouent notamment un rôle dans la prévention du cancer du côlon, du diabète ou des excès de cholestérol et ont une action favorable sur la tension artérielle.

Je vous recommande de consommer ces flocons comme le font les Anglais, sous forme de porridge appelé aussi gruau d'avoine.

→ 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.

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.

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).

→ 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 boulgours 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 débarrassé 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 2e partie du livre (p. 65).

✪ Bien choisir ses céréales du petit déjeuner

Les céréales du petit déjeuner sont rarement très saines pour la santé, car bien trop riches en sucres et parfois d'origine OGM. 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'AVOINE

Je l'ai déjà évoqué plus haut et vous trouverez une recette de gruau (ou porridge) simple et savoureuse en 2e partie de ce livre (voir page 102). On trouve également des fibres d'avoine en vrac ou en sachets qui se mélangeront au petit déjeuner à un yaourt ou une compote ou qui peuvent être utilisés dans diverses recettes.

→ **LE MUESLI**

Aujourd'hui, on trouve surtout sous ce nom des aliments industriels qui n'ont rien à voir avec les vrais mueslis que je privilégie et qui seront toujours choisis d'origine biologique. Le problème c'est qu'ils sont surtout constitués de céréales crues pas toujours bien tolérées par les intestins fragiles même lorsqu'on les trempe dans une boisson lactée (d'origine animale ou végétale).

Si vous les tolérez, ces mueslis appelés aussi Bircher muesli (car mis au point par le docteur suisse Maximilian Oskar Bircher-Benner) sont de véritables cures de vitamines et minéraux et sont donc excellents pour la santé.

Mais attention aux copies industrielles. La formule originelle du muesli est basée sur les flocons d'avoine. On trouve aussi des recettes intéressantes avec plusieurs types de céréales en magasins biologiques et diététiques.

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 céréale 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.

RISOTTO DE PETIT ÉPEAUTRE
aux petits 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
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.

TENEUR EN FIBRES
★★★★ ..... 11,2 g

VALEURS NUTRITIONNELLES D'UNE PORTION

Calories	374 kcal
Protéines	16 g
Glucides	66 g
Lipides	8 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.

PORRIDGE express

➤ **Pour** 4 personnes **Préparation** 5 min **Cuisson** 2 min

INGRÉDIENTS

160 g de flocons d'avoine

1 litre de lait demi écrémé ou de 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 demi 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.

TENEUR EN FIBRES

★★☆☆ 2,7 g

VALEURS NUTRITIONNELLES D'UNE PORTION

Calories	300 kcal
Protéines	12 g
Glucides	42,5,5 g
Lipides	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.

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. Faire chauffer le four 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 manqué, y verser le mélange pomme-poire, 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.

TENEUR EN FIBRES
★★☆☆ 3,3 g

VALEURS NUTRITIONNELLES D'UNE PORTION

Calories	342 kcal
Protéines	9 g
Glucides	43,5 g
Lipides	7,5 g

→ À volonté

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

L'ALIMENTATION OPTIMALE QUI FAVORISE UN BON TRANSIT INTESTINAL

Il est difficile d'en parler, facile de faire comme si elle n'existait pas, mais il est impossible de vivre avec longtemps : la constipation peut occasionner des inconforts digestifs importants et avoir des conséquences graves sur la santé. Officiellement, 20 % de la population en souffre. Le constat est simple : même si certains laxatifs peuvent soulager les patients momentanément, **seule l'adoption de règles hygiéno-diététiques peut combattre la constipation sur le long terme**.

Que vous souffriez d'une constipation « banale » ou qu'elle soit chronique, l'auteur, médecin, vous explique **comment vous en débarrasser en mangeant mieux tout simplement**.

Vous découvrirez…

- les traitements naturels les plus efficaces
- l'intérêt des graines de lin et comment les utiliser
- quels fruits privilégier et sous quelle forme les consommer
- les meilleures eaux pour le transit
- les intolérances alimentaires à l'origine de la constipation chronique

En fin d'ouvrage, **35 recettes simples et savoureuses** vous sont proposées pour vous mettre sur la voie.

Une approche diététique inédite pour en finir avec le ventre douloureux !

Le Dr Éric MÉNAT *est médecin à orientation homéopathie et phytothérapie, spécialisé en diététique et maladies de la nutrition.*

ACHETER CE LIVRE

12,90 € PRIX TTC FRANCE

ISBN 978-2-36549-349-9

9 782365 493499

RENDEZ-NOUS VISITE SUR…

thierrysouccar.com

laNutrition.fr

THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS