

## CAS PATIENT

### CONSTIPATION

**INFOS PATIENT** | Nom : Marie L      Âge : 39 ans      Taille : 61kg      Poids : 1m69  
Motif de consultation : Problème de constipation

#### Ce que le patient vous dit

Elle se sent ballonnée, ne va pas souvent à la selle.

Entre les enfants (3 âgés de 2 à 9 ans), le travail, et le reste, c'est le stress permanent. Elle n'a pas trop de temps pour déjeuner le midi. Le soir c'est aussi dîner sur le pouce car sa priorité, ce sont les enfants. Par facilité, elle prend des laxatifs. Et bien sûr, elle surveille sa ligne...

#### Quelle est votre attitude ?

##### 1. L'interroger sur son mode de vie (habitudes alimentaires et activité physique)

- Pourquoi ?

La constipation (temps de transit > 72h) est dans la plupart des cas liée à une alimentation déséquilibrée (pauvre en fibres et hydratation insuffisante) ou à un mode vie perturbé (stress, changements).

##### 2. Lui demander quels types de laxatifs elle prend et lui suggérer de les arrêter

- Pourquoi ?

Pour se reconcentrer en priorité sur les règles hygiéno-diététiques de base.

#### Quels conseils nutritionnels ?

##### Augmenter progressivement ses apports en fibres

- Pourquoi ?

Elles aident à réguler efficacement un transit ralenti. Un minimum de 25g est recommandé par jour et elles sont souvent consommées en quantité insuffisante.

- Comment ?

A chaque repas des fruits et légumes sous toutes leurs formes en alternant crus et cuits, frais, surgelés, conserves. Mais aussi des aliments céréaliers de préférence complets (pains de son et aux céréales, pâtes, riz...), sans oublier légumineuses, fruits secs et oléagineux.

##### Lui rappeler de boire régulièrement

- Pourquoi ?

L'eau fait gonfler les fibres, ce qui stimule le transit en augmentant le bol alimentaire.

- Comment ?

Tout au long de la journée, de l'eau en priorité pendant et entre les repas pour atteindre 1,5 litres (7 à 8 verres). Mais aussi thés, tisanes, soupes...

##### Insister sur l'importance d'avoir un rythme de repas régulier et de prendre le temps de manger

- Pourquoi ?

Le bon fonctionnement du système digestif est favorisé par une certaine stabilité.

- **Comment ?**

3 à 4 repas si possible à heures fixes en se posant et en mâchant bien.

### **Penser à consommer quotidiennement des probiotiques**

- **Pourquoi ?**

Certains contribuent à l'équilibre de la flore intestinale et aident à lutter contre la paresse intestinale.

- **Comment ?**

Chaque jour au cours de repas en alternance avec les autres produits laitiers.

### **Bouger suffisamment**

- **Pourquoi ?**

Tout ce qui sollicite la sangle abdominale participe au bon fonctionnement du transit.

- **Comment ?**

La plupart des sports sont donc bénéfiques, y compris la marche rapide. Choisir une activité qui lui plaise et sans contrainte.

### **Compotes et desserts de fruits, quelle légitimité ?**

- **Contiennent des fibres tendres et digestes** qui aident à compléter efficacement les apports en fibres de la journée : une compote de pommes en fournit entre 1,5g et 2g pour 100g, soit l'équivalent apporté par une pomme de 100g pelée.

- **Prêts à consommer, ils sont rapides et faciles déguster** : un allié pour gagner du temps quand on est mère de famille.

- **Faciles à stocker et à conserver**, il est possible d'en avoir en permanence dans les placards : idéal, surtout si la corbeille de fruits est vide.

- **Prêts à emporter partout** : une solution saine pour une petite collation au bureau en cas de petite faim.

- **La plupart des compotes et desserts de fruits contiennent peu ou pas de sucres ajoutés\***.

100g de compote de fruits « allégée en sucres » présentent en moyenne la même quantité de sucres que 100g de cerises ou de raisin. Chacun peut donc choisir le dessert de fruits adapté à ses envies et besoins.

- **Permettent d'optimiser les plaisirs** car l'étendue des variétés est plus large qu'avec les fruits de saison, en particulier l'hiver.

\* « Allégés en sucres » ou « sans sucres ajoutés »

**LE PNNS RECOMMANDE DE MANGER AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR  
(SOUS TOUTES LEURS FORMES : SURGELÉS, FRAIS, EN CONSERVE, CUITS OU CRUS...)**