

## ALIMENTATION RICHE EN FIBRES

Le régime riche en fibres est basé sur la consommation d'aliments apportant un maximum de fibres pour améliorer le transit intestinal et lutter contre la constipation.

### Règles hygiéno-diététiques :

Respecter quelques grands principes :

- Prendre vos repas à heures régulières. Ne pas sauter de repas.
- Fractionner l'alimentation en 3 repas et éventuellement 1 à 2 collations/jour.
- Prendre le temps de manger et de bien mastiquer les aliments.
- Manger dans un environnement calme.
- Boire 1,5L à 2L de boissons par jour : eau, tisane, thé, café.

### Conseils généraux :

Augmenter la consommation d'aliments riches en fibres de manière **progressive**.

A terme, consommer quotidiennement et en suffisance les aliments suivants :

- **Féculents** : pain complet, gruau d'avoine, quinoa, riz et pâtes complètes,...
- **Fruits frais et légumes** : la recommandation est de : 2 portions de fruits et 3 portions de légumes par jour
- **Légumes secs** : lentilles, pois chiches, petits pois, haricots secs,...
- Une poignée de **fruits secs** ou oléagineux : pruneaux, abricots, figes, amandes, noix,...

### Boire suffisamment :

Il faut boire 1,5 à 2L d'eau par jour en plus des aliments. En effet, certaines fibres exercent leur effet en se gorgeant d'eau. Boire des eaux riches en magnésium stimulera votre transit (ex. Hépar®, Contrex®, Orée du bois ®...).

Faire régulièrement de l'activité physique, sur avis médical préalable :

Une activité physique régulière participe à la régularisation du transit.

Avoir de bonnes habitudes d'élimination :

L'envie d'aller à selle, après un repas, survient entre autres grâce à un mécanisme réflexe qui provoque des ondes de contractions dans les intestins. Répondre au besoin d'aller à selle lorsqu'il se manifeste est important. Eviter de vous retenir. La défécation doit avoir lieu sans contrainte de temps et dans une atmosphère calme.

Enrichir votre alimentation avec des fibres :

Vous pouvez également ajouter des fibres sous forme par exemple, de son d'avoine, graines de lin, psyllium dans les aliments tels que les compotes, yaourts, desserts lactés,...

Nos conseils :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

En cas de problème, n'hésitez pas à prendre contact avec le service diététique : ☎ .....