



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



Alimentation après 60 ans

Feuille d'info: actualisation 2024

Contenu	Page
_Qu'appelle-t-on constipation?	1
_Traitement et prophylaxie de la constipation	1
_Alimentation et constipation	2
_Mesures alimentaires stimulant la digestion	2
_Constipation – à retenir	2
_Conseils alimentaires en cas de constipation	3
_Sources	5
_Impressum	5

Qu'appelle-t-on constipation?

La constipation n'est pas une affection en soi, mais un symptôme. Elle se caractérise par la difficulté d'émettre des selles. Il est difficile de définir ce terme de manière globale car les habitudes d'évacuation des selles sont extrêmement variables d'une personne à l'autre. Une fréquence d'évacuation des selles de trois fois par jour est considérée comme tout à fait normale, tout comme l'est une fréquence de trois fois par semaine. Les médecins parlent de constipation si la fréquence des selles est régulièrement inférieure à trois par semaine, si les selles sont dures et si l'évacuation est irrégulière, incomplète, difficile ou douloureuse. D'un point de vue médical la constipation est généralement bénigne, mais pour les personnes concernées elle engendre une diminution de la qualité de vie. Une constipation chronique peut tout de même à long terme favoriser le développement d'une inflammation intestinale (diverticule/diverticulite) ainsi que d'une incontinence fécale.

Dans les pays occidentaux comme la Suisse, environ 15 % de la population adulte souffre de constipation. La constipation augmente avec l'âge, en particulier chez les hommes. Globalement elle concerne cependant plus souvent les femmes que les hommes. De multiples raisons, dont un apport trop faible en fibres alimentaires ou en liquide, le stress, certaines affections telles que la dépression ou le cancer (voir encadré), sont à l'origine de la constipation.

Chez certaines personnes le problème peut résider

dans l'évacuation même et être dû à une affection du canal anal. Aussi, les selles parviennent jusqu'à l'anus mais ne peuvent ensuite être évacuées. Dans ces cas il est indispensable de consulter un médecin car un changement de l'alimentation ne sera d'aucun secours.

Causes possibles de la constipation:

- l'alimentation (par ex. apport insuffisant en énergie, en fibres alimentaires ou en liquide);
- un mode de vie trop sédentaire / absence d'activité physique;
- une modification / perturbation du rythme de vie (stress, voyage);
- la rétention des selles (succession de réunions, toilettes trop éloignées, etc.);
- une grossesse;
- certains médicaments (par ex. antidouleurs, antidépresseurs, fer);
- l'abus de laxatifs; et
- des affections telles que la dépression, le cancer, les affections thyroïdienne, une lésion de la colonne vertébrale ou une paralysie.

Traitement et prophylaxie de la constipation

Il est possible de prévenir ou de lutter contre la constipation en évitant les facteurs qui la provoquent, ce qui nécessite de les identifier et de les prendre en charge. Mais cela n'est malheureusement pas toujours réalisable. Il est par exemple difficile, durant la grossesse, de remédier à la compression croissante exercée par l'utérus sur l'intestin ou à l'effet relaxant des hormones sur la musculature intestinale. Dans un tel cas, on peut essayer d'optimiser l'alimentation et le mode de vie. Mais lorsque ces mesures ne suffisent pas, il faut chercher une solution avec son médecin traitant. La prise de laxatifs en automédication est déconseillée car elle peut, à long terme, engendrer une constipation.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Alimentation et constipation

Les deux facteurs alimentaires les plus importants en matière de constipation sont un apport suffisant en fibres alimentaires et en liquide. Ensemble ils stimulent l'activité intestinale pour engendrer des selles molles et volumineuses. Sans apport de liquide, les fibres alimentaires agissent de manière moins favorable sur la digestion et peuvent même avoir un effet constipant.

Les fibres alimentaires, aussi appelées substances de lest, se trouvent exclusivement dans les aliments d'origine végétale. Il s'agit de composants alimentaires non digestes, qui ont une fonction de soutien et de structure chez les végétaux (cellulose par ex.) Les aliments les plus riches en fibres alimentaires sont les produits à base de céréales complètes comme le pain complet, le riz complet, le maïs, les pâtes complètes et les flocons de céréales complètes. Ils sont à préférer aux produits raffinés (pain blanc ou riz blanc par ex.) et il est conseillé de les consommer quotidiennement. Les légumineuses, les pommes de terre, les légumes, les fruits et les fruits oléagineux figurent également parmi les aliments riches en fibres alimentaires.

Mesures alimentaires stimulant la digestion

- Augmenter progressivement la consommation de fibres alimentaires pour permettre à l'intestin de s'y habituer et éviter un certain inconfort (ballonnements, flatulences). Commencer par un petit déjeuner à base de flocons de céréales (muesli) additionnés de yogourt et de fruits par exemple.
- Répartir la consommation de fibres alimentaires sur toute la journée.
- Des compléments comme le son, les graines de lin ou de psyllium peuvent être une aide pour augmenter l'apport en fibres alimentaires. Ils peuvent aisément être incorporés à des céréales ou à un yogourt. Il est toutefois nécessaire de consommer plus de liquide pour permettre aux fibres alimentaires de jouer leur rôle. On conseillera de boire plus ou de faire tremper les compléments de fibres alimentaires avant consommation.

- Les produits alimentaires qui contiennent des ferments lactiques (yogourt, choucroute, kéfir, etc.) peuvent influencer l'activité intestinale de manière favorable.
- Veiller à un apport suffisant en liquide, également lors de la prise des repas, équivalant à un total d'environ deux litres/jour.
- Le matin, à jeun, boire un verre d'eau fraîche ou l'eau de trempage de quelques fruits secs (figues ou pruneaux) mis à tremper la veille. Consommer les fruits secs trempés au petit-déjeuner.
- 2-3 tasses de café noir peuvent favoriser l'activité du côlon.

Constipation – à retenir

- Adopter une alimentation riche en fibres alimentaires: consommer régulièrement des produits à base de céréales complètes, des légumineuses, des fruits oléagineux, des légumes et des fruits. Faire tremper les compléments alimentaires à base de fibres suffisamment longtemps ou veiller à boire encore plus.
- Boire en quantité suffisante: environ 2 litres/jour.
- Pratiquer une activité physique régulière et suffisante: au moins 30 minutes par jour d'une activité d'intensité moyenne.
- Prendre régulièrement le temps d'aller à selle, le matin ou le soir après le repas.
- Eviter de réprimer le besoin d'aller à selle.
- Prendre garde aux laxatifs.
- S'armer de patience. Une modification des habitudes alimentaires ou de vie prend du temps et ses effets ne sont pas immédiats. Lorsque la mise en œuvre de recommandations n'apporte aucune amélioration notable à long terme, il est recommandé de consulter son médecin.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Conseils alimentaires en cas de constipation

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire: nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations de la pyramide alimentaire suisse garantissent un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Elles présentent une alimentation saine pour des adultes en bonne santé. Les quantités d'aliments mentionnées sont données à titre indicatif et dépendent des besoins individuels en énergie et en nutriments. Ceux-ci varient en fonction de l'âge, du sexe, de la taille, de l'activité physique et d'autres facteurs.

Les recommandations alimentaires suivantes se basent sur la pyramide alimentaire suisse.

Les passages en gras sont spécifiquement destinés aux personnes souffrant de constipation.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Boissons

Chaque jour 1 à 2 litres de boissons non sucrées, de préférence de l'eau du robinet, de l'eau minérale, des tisanes aux herbes et aux fruits. Les boissons contenant de la caféine, comme le café et le thé noir, peuvent contribuer à l'apport en liquide. Une consommation modérée est recommandée.

Boire aussi durant les repas pour permettre aux fibres de jouer leur rôle.

Fruits et légumes

Chaque jour 5 portions, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. 1 portion correspond à 120 g (une poignée). Privilégier les fruits et légumes de saison, si possible de différentes couleurs et **non pelés**.

Produits céréaliers et pommes de terre

Chaque jour 3 portions. Dont la moitié au moins sous forme de produits complets.

1 portions correspond à:

75–125 g de pain/pâte, **si possible complet** (par ex. pâte à pizza) ou

200–300 g de pommes de terre ou

45–75 g de flocons / pâtes / riz / pain croustillant / polenta / couscous / sarrasin / quinoa / farine, etc. , **si possible complets**

Produits laitiers

Chaque jour 2-3 portions de produits laitiers. 1 portion correspond à:

2 dl de lait ou

150–200 g de yogourt / séré / cottage cheese / blanc battu ou

30 g de fromage à pâte dure/mi-dure

60 g de fromage à pâte molle.

Légumineuses, œufs, viande etc.

Consommer chaque jour 1 portion d'un aliment riche en protéines. Durant la semaine, alterner les différentes sources de protéines (p. ex. légumineuses, tofu, œufs, viande, poisson).

1 portion correspond à :

60 g de légumineuses (poids sec) ou

120 g de tofu / tempeh / seitan nature / autres sources de protéines végétales ou

30-40 g de granulés de soja ou

2-3 œufs ou

100-120 g de viande / poisson / fruits de mer ou

1 portion de fromage, séré, cottage cheese (voir ci-dessus).

Fruits à coque et graines oléagineuses

Chaque jour 1 portion de fruits à coque et de graines oléagineuses non salés (p. ex. noix, amandes, noisettes, graines de lin, graines de tournesol).

1 portion correspond à 15-30 g.

Huiles et matières grasses

Chaque jour, 2 cuillères à soupe d'huile végétale (20 g), dont au moins 1 cuillère à soupe sous forme d'huile de colza.

Utiliser le beurre, la margarine, etc. avec parcimonie (max. 10 g par jour). Ne consommer qu'occasionnellement des préparations riches en matières grasses (p. ex. sauces à la crème, fritures).

Boissons sucrées, sucreries et snacks salés

Ne consommer les boissons sucrées, les sucreries et les snacks salés qu'en petites quantités (0-1 portion par jour). Ne pas consommer de boissons alcoolisées tous les jours.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Consultation individuelle

Pour obtenir un conseil personnalisé sur votre ali-mentation, nous vous recommandons de vous tourner vers un(e) diététicien(ne) officiellement reconnu(e). Ces personnes sont titulaires d'un diplôme HES, d'un BSc en nutrition et diététique ou sont reconnues par la CRS. Vous trouvez des adresses dans votre région sous www.svde-asdd.ch.

Sources

- Société Suisse de Nutrition, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires: Pyramide alimentaire suisse pour les adultes, 2024. www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire
- American Gastroenterological Association, AGA Technical review on constipation. Gastroenterology, 2000;119(6):1766–78.
- Jonkers D, Stockbrügger R. Review article: probiotics in gastrointestinal and liver diseases. Alimentary Pharmacology & Therapeutics 2007;26(2):133–48.
- Thomas B, Bishop J. Disorders of the colon. In Thomas B, Bishop J, eds. Manual of dietetic practice. 4. Ausgabe. Oxford: Blackwell Publishing, 2007. 486–87.
- Wald A, et al. The burden of constipation on quality of life: results of a multinational survey. Alimentary Pharmacology & Therapeutics 2007;26: 227–36.

Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, 2024

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



tabula | Revue de l'alimentation

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch/documentation



sge-ssn.ch **Savoir plus – manger mieux**