* **Augmentez votre apport en fibres** :

•Les fruits et légumes, surtout crus,

•Remplacez le pain et céréales « blanches » par du pain ou céréales complètes

•Pensez aux fruits secs (abricots, pruneaux,...) et légumes secs (lentilles, haricots blancs...), très riches en fibres

* **Limitez la consommation de produits sucrés**, leur excès favorisant la constipation.
* Consommez un produit laitier par repas, les **yaourts régulant le transit**.

Conseils diététiques en cas de troubles du transit

**En cas de diarrhées**

* Compenser la perte d’eau et de minéraux (risque de déshydratation) **en buvant abondamment** en petites quantités répétées souvent : bouillon de légumes salé, tisane, thé, eau minérale ou boisson à base de cola débullée

* Consommer des **aliments riches en pectines et mucilages** : bouillon de carotte, décoction de riz, flocon d’avoine, tapioca, purée de carotte, riz, banane écrasée, pomme crue râpée, compote ou gelée de coing...
* Supprimer les légumes et fruits crus, fruits secs, légumes secs, légumes flatulents (petits pois, flageolets, choux, champignons, oignons...), légumes verts cuits (épinards, haricots verts, tomates, poireaux...)
* Supprimer boissons glacées et gazeuses
* Remplacer le lait par du **lait sans lactose**, éviter les fromages frais et forts ainsi que les laitages et glaces
* Supprimer les fritures, sauces, graisses cuites, charcuterie, mayonnaise, crème fraîche....
* Remplacer le pain par des biscottes, supprimer pain et céréales complets

**En cas de constipation**

**Faire de l’exercice**, selon vos capacités : gymnastique (abdominale), marche, vélo...En raffermissant les muscles abdominaux, la pratique régulière d’un exercice physique contribue à évacuer plus facilement les selles.

**Prendre son temps pour aller aux toilettes**

Il faut réaliser une véritable rééducation de son intestin : prenez l’habitude de vous présenter quotidiennement à la selle (de préférence après un repas) et ne réfrénez jamais le besoin d’aller à la selle.

**CONSEILS DIETETIQUES**

* **Mangez à heures régulières, lentement et en mastiquant bien**.

* Mangez suffisamment: certaines constipations peuvent être induites par une insuffisance alimentaire, or le remplissage du tube digestif stimule le travail digestif.
* **Hydratez-vous** : buvez tout au long de la journée au moins 1.5L d’eau par jour, en privilégiant **les eaux riches en magnésium**, comme HEPAR ®. Buvez de l’eau, des jus de fruits, des infusions de chicorée. De l’eau ou du jus de fruits consommé bien frais voir glacé, à jeun avant le petit-déjeuner, stimule le transit.