

Fiche nutrition

Les intestins

Le rôle de l'intestin dans l'organisme

L'intestin est l'organe le plus long de notre corps (environ 7m). Il est composé de l'**intestin grêle** et du **côlon**.

C'est dans ces longs tuyaux que notre organisme va absorber tout ce dont il a besoin pour fonctionner correctement.

La paroi intestinale est composée de villosités qui démultiplient la surface d'absorption. Elle équivaut à un demi-terrain de football.

Or ces cellules sont fragiles. En contact avec des aliments ou médicaments irritants, elles peuvent se rétracter ou s'atrophier.

Il en résulte des troubles intestinaux tels que :

- > la diarrhée
- > la constipation
- > des troubles de l'absorption provoquant des carences et par conséquent des troubles de l'alimentation.

Les effets du vieillissement

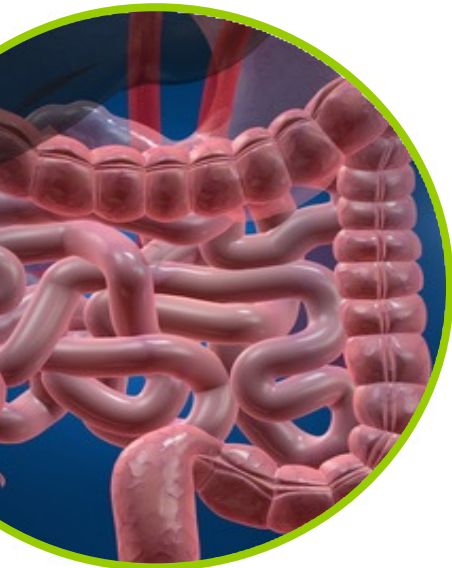
Après 70 ans, les cellules de nos parois digestives (comme toutes les autres d'ailleurs) vieillissent. Elles se renouvellent moins fréquemment et sont donc encore plus fragiles.

C'est le raison pour laquelle on constate souvent des troubles digestifs importants chez la personne âgée comme la **diarrhée** ou la **constipation**.

Ces troubles peuvent être lourds de conséquences avec :

- Un refus de s'alimenter par angoisse de l'incontinence fécale, ou tout simplement par l'inconfort provoqué par des ballonnements
- Une malabsorption des nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme

« Ces soucis ne sont pas à prendre à la légère, il faut s'en préoccuper rapidement avant de constater une aggravation de l'état général. »



Fiche nutrition

Les solutions « Nutrition »

Pour remédier à ces troubles intestinaux, voici quelques solutions :

En cas de diarrhée

- Limiter la consommation de fruits et de légumes crus, de céréales complètes,
- Limiter l'ingestion de produits irritants comme l'alcool ou le café
- Augmenter son apport en énergie, en enrichissant les préparations



Exemple de menu

Taboulé aux raisins
Filet de loup nature
Riz basmati
Camembert
Compote de coings

En cas de constipation

- Augmenter au contraire ses apports en fruits, légumes et céréales complètes.
- Insister pour augmenter ses apports hydriques, surtout les eaux riches en magnésium
- Retravailler les muscles de la ceinture abdominale

Exemple de menu

Carottes râpées
Blanc de poulet grillé
Ratatouille
Yaourt aux fruits
Pêche



« Manger varié et équilibré, pratiquer une activité physique modérée mais régulière... autant de facteurs qui permettent de réguler le transit et de garder la forme. »

Nos diététiciennes sont à votre disposition par téléphone pour vous conseiller à tout moment.