

# Fiche nutrition

## Alimentation & fibres

Les fibres, présentes dans de nombreux aliments, vont permettre de réguler le transit.

Attention :

- Il y a risque de constipation si elles sont ingérées en quantité trop limitée.
- Ingérées en trop grande quantité en revanche, elles provoquent un inconfort digestif qui peut perturber l'assimilation des nutriments et dégrader l'état de santé.

Il faut donc en consommer quotidiennement.

« Dans tous les cas, le transit intestinal se doit d'être bien régulé pour améliorer le confort de vie et limiter le risque d'apparition de pathologies digestives (varices, ulcères, cancer du côlon, polypes...). »

### Le principe des régimes riches ou pauvres en fibres

#### Les différents types de fibres

**Les fibres solubles dites « douces »**, donnent du volume aux selles. Ces fibres vont favoriser le développement d'une flore colique, ce qui va stimuler le péristaltisme intestinal et donc la formation de selles.

**Exemple :** pomme, poire, haricots verts extra fins, carottes, champignons...

**Les fibres insolubles dites « dures »**, permettent de faire progresser les selles. Elles sont irritantes, voire abrasives mais sont également indispensables pour stimuler le péristaltisme intestinal. Attention, elles sont souvent responsables d'une fermentation plus importantes (gaz).

**Exemple :** Flageolets, pois cassés, céréales entières...



#### Le régime riche en fibres

C'est une alimentation dans laquelle **on va augmenter l'apport en fibres** pour **accélérer le transit intestinal**.

- Rééquilibrer la ration en augmentant l'apport en fibres
- Consommer des légumes cuits à l'un des 2 repas au moins
- Consommer des légumes crus à l'un des 2 repas au moins
- Consommer des fruits (crus ou cuits) à chaque repas
- Introduire des céréales complètes par le biais du pain complet par exemple
- Assurer une bonne hydratation, surtout par des eaux riches en magnésium (exemple : Hépar)
- Si possible, augmenter l'activité physique. Elle permet de renforcer le tissu musculaire au niveau abdominal, et donc de favoriser le transit.

#### Le régime pauvre en fibres

C'est une alimentation dans laquelle **les apports en fibres sont limités** pour **freiner le transit**.

- Supprimer les céréales complètes et riches en fibres
- Supprimer les jus de pomme et de pruneaux.
- Attention de bien choisir les légumes et les fruits (voir tableau)
- Diminuer le volume des repas (cela diminue la fatigue liée à la digestion)
- Penser à faire des collations variées et équilibrées dans la journée
- S'assurer d'une bonne hydratation

# Fiche nutrition

## Régime pauvre en fibres : les différents aliments à éviter

### Aliments à goût fort    Aliments provoquant des gaz    Aliments trop gras

<b>Laitages</b>		Lait entier
<b>Fromages</b>	Très frais, bleus et roquefort, fromages à croûte lavée, chèvre et brebis, camembert au lait cru, fromages fumés	Tous les fromages à plus de 60 % de matière grasse : caprice des dieux, boursault, triple crème...
<b>Viandes</b>	Viandes fumées, marinées et faisandées, gibiers, tripes, tripoux...	Charcuteries, oie, chapon, mouton
<b>Poissons</b>	Haddock, Anchois, Morue, Maquereau, Anguille, Sardine, Raie, poissons fumés	Anguille, saumon, conserves à l'huile, poissons en friture ou en panure
<b>Œufs</b>		Œufs frits
<b>Produits céréaliers</b>		Pain frais et chaud, maïs en grain, pain au son, complet, de seigle, aux céréales, avoine, maïs, muesli...
<b>Légumes</b>	Ail, échalote, oignon, artichaut (sauf le cœur), tous les choux, fenouil, concombre, cornichons, piment, vert de poireaux, pois, estragon, oseille et persil	Fenouil, gingembre, poivron, radis, radis noir, salsifis, haricots blancs, lentilles, flageolets...
<b>Fruits</b>	Ananas frais, fruit de la passion	Châtaigne, orange, prunes et rhubarbe, fruits secs...
<b>Corps gras</b>	Saindoux, graisse d'oie	Avocat, olives, fruits oléagineux (amandes, noisettes, noix, cacahuètes...)
<b>Boissons</b>	Thé fort, café fort, alcools	Mayonnaise, béarnaise...
<b>Epices et aromates</b>	Poivre, moutarde, Tabasco, harissa, vinaigre, câpres	Sodas, limonades, boissons gazeuses, cidre

Le régime **pauvre en fibres** est très monotone et limité au niveau organoleptique (peu de saveurs). Il peut entraîner un comportement anorexigène. Il faut donc essayer de tester les tolérances de chacun, afin d'élargir au maximum le choix des aliments.



## La prise en charge Saveurs et Vie

### Menu riche en fibres

Betteraves crues râpées  
Sauté d'agneau miel et amandes  
Lentilles vertes  
Faisselle nature  
Salade de fruits exotiques

### Menu pauvre en fibres

Taboulé au poulet  
Quenelles de brochet Sauce Nantua  
Macaronis  
Cantal  
Crème dessert caramel

## Le + Saveurs et Vie

Chez les personnes âgées, le péristaltisme intestinal diminue et la muqueuse intestinale est plus fragile. Elles sont donc plus sujettes à la constipation, mais également aux diarrhées.

L'équipe diététique de Saveurs et Vie s'adapte à l'alimentation de ses clients et modifie les menus temporairement pendant ces périodes délicates.