

2 FEMMES SUR 3 SOUFFRENT DE PARESSE INTESTINALE

COMMENT LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PEUVENT-ILS LES AIDER ?

Avec la participation du Docteur Larry Dibo-Cohen, médecin nutritionniste à Paris

La paresse intestinale correspond souvent à des apports insuffisants en fibres. Les légumes verts, les fruits secs ou frais, les céréales ou le pain complet en sont riches. Pour compléter ces apports, les compléments alimentaires « transit » qui contiennent des fibres solubles et les compléments alimentaires « modérateurs d'appétit » qui utilisent des fibres insolubles peuvent être d'une grande aide pour toutes celles qui ne consomment pas suffisamment de végétaux.

UNE CONSOMMATION DE 20 À 30 GRAMMES DE FIBRES PAR JOUR EST RECOMMANDÉE PAR LES NUTRITIONNISTES POUR UN TRANSIT OPTIMAL.

Cependant, la quantité moyenne consommée aujourd'hui dans un régime européen en France est de 16,7 g \pm 6,2 g/jour (étude INCA 2). Selon l'étude Suvimax seulement 7 % des femmes atteignent les quantités recommandées, alors que beaucoup d'entre elles souffrent de paresse intestinale. L'Etude Nationale Nutrition Santé réalisée en 2006-2007 sur 3115 adultes confirme que seuls 13,7 % des adultes consomment 25 g ou plus de fibres par jour. Les chiffres de l'étude INCA 2 (2006-2007) indiquent également que la consommation de fibres a baissé de 8 % en 10 ans dans la tranche des 3-14 ans.

La diminution de consommation de fibres résulte de la modification de nos habitudes alimentaires : moins de fruits et légumes, moins de pain, moins de céréales, plus de produits carnés et de laitages. Il faudrait manger 25 tranches de pain complet (de 20 g) chaque jour pour pouvoir atteindre l'équivalent de 25 g quotidien.

CERTAINES ÉTAPES DE LA VIE EXIGENT UN APPORT ACCRU EN FIBRES :

> Chez la **femme enceinte** : la compression du colon par l'utérus, d'autant plus importante en fin de grossesse, contribue au ralentissement du transit (certaines préparations à base de fer prescrites lors de la grossesse peuvent également entraîner une paresse intestinale passagère).

> Chez les « **seniors** », la prise de certains médicaments (contre l'hypertension, les maladies cardiaques, la maladie de Parkinson ou encore la dépression), le manque d'exercice physique, mais aussi les problèmes dentaires peuvent être à l'origine de paresse intestinale. Cette constipation est d'autant plus fréquente que les personnes âgées s'hydratent peu.





UNE CONSOMMATION DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES CONTENANT DES FIBRES PEUT CONSTITUER UNE AIDE UTILE POUR ATTEINDRE CES RECOMMANDATIONS.



La paresse intestinale est favorisée par la déficience en fibres. C'est le moment de revoir son alimentation et son hygiène de vie de manière globale - dans la mesure du possible - et s'aider de compléments alimentaires pour un retour rapide à un transit normal et au bien-être. Les fibres permettent un parfait fonctionnement de notre intestin. Elles retiennent l'eau, augmentent le volume des selles et accélèrent le transit.

Pour le Docteur Larry Dibo-Cohen, « Les fibres, en régulant le transit, ont un rôle protecteur sur le côlon. Un intérêt indéniable est qu'elles ne se digèrent pas et ne sont pas assimilées par l'organisme : toute substance qui vient se fixer aux fibres est acheminée puis éliminée avec elles. Pour limiter l'absorption du sucre et de graisses au cours d'un repas, il faut consommer des fibres via les légumes, les fruits, le pain complet. C'est ce que nous conseillons aux diabétiques ».

OÙ TROUVER LES FIBRES ?

Tous les produits végétaux contiennent naturellement des fibres alimentaires, en plus ou moins grande quantité et ont besoin d'eau pour faire leur effet. Les légumes verts, les fruits secs ou frais, les céréales ou le pain complet en sont riches.

Ces substances d'origine végétale se classent en **2 catégories** en fonction de leur solubilité dans l'eau. **Parce qu'elles présentent des intérêts différents, il est important de consommer l'une et l'autre régulièrement :**

> Les fibres solubles se trouvent au cœur des végétaux. Elles ralentissent l'absorption des glucides alimentaires et sont donc bénéfiques pour les diabétiques. **Ce sont celles que l'on trouve dans les compléments alimentaires « transit ».**

> Les fibres insolubles font partie de l'enveloppe des végétaux. Elles absorbent l'eau comme une éponge (40 fois leur poids) et forment ainsi une masse volumineuse, humide donc plus douce, qui descend plus facilement le long de l'intestin, le processus du transit est aussi accéléré avec ce type de fibres, leur activité est totalement dépendante de l'hydratation de l'alimentation. De nombreux fruits et légumes comme le chou, sans oublier les pains et les céréales sont riches en fibres insolubles. Pour optimiser son apport en fibres insolubles, consommer beaucoup de noix et graines. **Les compléments alimentaires « modérateur d'appétit » en contiennent également.**

