



Les fibres et les soins liés à l'élimination intestinale

Après avoir subi une lésion médullaire, il faut parfois apporter des changements à son alimentation pour pouvoir aller à la selle. Dans certains cas, il faut établir une routine intestinale. Bien manger peut faciliter l'élimination intestinale et servir de complément aux routines intestinales. Il peut aussi être utile d'augmenter sa consommation de fibres et d'eau. Vous pourriez trouver que certains aliments aident à réduire les accidents intestinaux et la constipation.

Consommer la bonne quantité de fibres

Les fibres sont une sorte de glucide qui ne se digère pas. Elles traversent l'organisme sans être décomposées. Les fibres ajoutent du volume aux selles, ce qui en facilite le passage dans les intestins et en améliore l'élimination. Elles sont présentes dans les aliments d'origine végétale, comme les légumes, les fruits frais, les grains entiers, les légumineuses, les noix et les graines.

Il est important de consommer la bonne quantité et le bon type de fibres. Consommer trop de fibres insolubles peut entraîner la production de selles molles et la diarrhée, et consommer trop peu de fibres peut donner lieu à des selles dures et à la constipation. Si votre consommation actuelle de fibres n'est pas suffisante, augmentez-la lentement. Commencez par 15 g de fibres chaque jour et augmentez cette quantité peu à peu jusqu'à ce que vous alliez à la selle régulièrement. La quantité visée pourrait se trouver entre **25 et 30 g de fibres** (environ 1 oz) chaque jour. Il y a des gens qui ne peuvent pas tolérer les régimes alimentaires riches en fibres. Si vous ne vous sentez pas bien après avoir mangé des fibres, réduisez-en la quantité dans votre régime. Dans la plupart des cas, on devrait boire de **2 à 3 litres d'eau** (8-12 tasses) par jour. Augmenter sa consommation de fibres trop rapidement sans boire assez d'eau pourrait mener à la constipation.

Types de fibres

Les fibres insolubles ne se digèrent pas. Elles passent dans l'appareil digestif et facilitent l'élimination intestinale. Exemples d'aliments qui en contiennent : graines de lin, son de blé, fruits et légumes avec la pelure, légumes-feuilles verts, et pains et pâtes de grains entiers.

Consultez votre diététiste pour obtenir d'autres renseignements.

AUTOSOINS

Version originale rédigée par : Pat Gottschalk. © University Health Network, 2015 – Toronto Rehab. Mise à jour : 2022. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant des problèmes médicaux ou des traitements précis. Le University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages résultant d'erreurs ou d'omissions dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Sb3-2015-11-23



Les fibres et les soins liés à l'élimination intestinale

Les fibres solubles sont plus douces pour l'intestin; c'est un type de fibres qui « donnent du volume » aux selles et que l'organisme peut digérer en partie. Elles peuvent réduire le taux de cholestérol. Exemples d'aliments qui en contiennent : courge, avoine et produits à base d'avoine, psyllium (dans certaines céréales et le Metamucil), bananes, compote de pommes, carottes et pommes sans la pelure.

Tâchez de consommer de **25 à 30 g** de fibres chaque jour. Buvez environ 2 ou 3 litres (8-12 tasses) de liquide chaque jour.

Réduire la constipation

On parle de constipation quand les selles sont dures et difficiles à passer ou lorsqu'elles n'ont pas assez de volume pour être éliminées et qu'on ne vide pas complètement l'intestin. Les fibres insolubles aident le côlon à tirer l'eau de l'organisme pour la faire passer dans les selles, ce qui ramollit celles-ci et en facilite l'élimination. Si vous souffrez souvent de constipation, adoptez une alimentation riche en fibres.

Commencez par ajouter des fibres à un repas tous les jours et, peu à peu, ajoutez-en à d'autres repas dans la mesure où vous les tolérez. Rappelez-vous de boire plus d'eau à mesure que vous augmentez votre consommation de fibres.

- Mettez l'accent sur les aliments riches en **fibres insolubles**.
- Ajoutez du son de blé aux smoothies, au gruau ou aux céréales.

Éviter les selles molles et la diarrhée

Trop d'eau dans les selles donne lieu à des selles molles et à la diarrhée, ce qui peut augmenter votre risque d'avoir des accidents intestinaux. Les fibres solubles absorbent l'eau et forment un gel qui ralentit la digestion, ce qui empêche les selles de passer trop rapidement dans l'intestin et contribue à maîtriser la diarrhée. Les selles bien formées vous permettent de vider l'intestin complètement.

Consultez votre diététiste pour obtenir d'autres renseignements.

AUTOSOINS

Version originale rédigée par : Pat Gottschalk. © University Health Network, 2015 – Toronto Rehab. Mise à jour : 2022. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant des problèmes médicaux ou des traitements précis. Le University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages résultant d'erreurs ou d'omissions dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Sb3-2015-11-23

Les fibres et les soins liés à l'élimination intestinale

- Assurez-vous d'inclure à tous les repas au moins une portion de fibres solubles provenant de fruits, de légumes et de grains entiers.
- Évitez les aliments qui dérangent votre appareil digestif, notamment la caféine, l'alcool, les épices piquantes et le poivre noir.
- Une forte consommation de sucre, de chocolat, de friandises, de sirop et d'aliments sans sucre contenant un succédané de sucre peut provoquer des gaz, des ballonnements et la diarrhée.
- Évitez les aliments riches en gras et les croustilles.

Les gens ne tolèrent pas les aliments de la même façon; s'il y a des aliments que vous ne digérez pas bien, consommez-en moins et obtenez les conseils d'un professionnel de la santé.

Le tableau ci-dessous peut vous aider à choisir des aliments riches en fibres; utilisez-le pour déterminer la consommation quotidienne de fibres qui vous convient.

Aliments	Taille d'une portion	Fibres (g)
Légumes et fruits		
Petits pois, cuits	125 ml (½ tasse)	3,7-5,6
Pomme de terre, avec la pelure, cuite	1 moyenne	2,8-4,3
Fèves edamames/fèves de soya vertes, cuites	125 ml (½ tasse)	4,3
Épinards	125 ml (½ tasse)	2,3-3,7
Avocat	½ fruit	6,7
Poire, avec la pelure	1 moyenne	5,0
Framboises ou mûres	125 ml (½ tasse)	4,0-4,2
Orange	1 fruit	3,6
Chou-fleur, cuit	125 ml (½ tasse)	1,8-2,6
Brocoli, frais ou surgelé, cuit	125 ml (½ tasse)	2,0-2,3
Carottes, cuites	125 ml (½ tasse)	2,2
Maïs, frais ou surgelé, cuit	125 ml (½ tasse)	1,7-2,2

Consultez votre diététiste pour obtenir d'autres renseignements.

AUTOSOINS

Version originale rédigée par : Pat Gottschalk. © University Health Network, 2015 – Toronto Rehab. Mise à jour : 2022. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant des problèmes médicaux ou des traitements précis. Le University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages résultant d'erreurs ou d'omissions dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Sb3-2015-11-23

Les fibres et les soins liés à l'élimination intestinale

Produits céréaliers		
Son (100% Bran, All Bran)	30 g	10,0-12,0
Son (maïs, blé ou riz), cru	¼ tasse	4,2-15,8
Muffin, son d'avoine	1 petit	3,0
Pain (blé entier ou seigle)	1 tranche (35 g)	2,0-2,4
Pâtes (blanches ou blé entier) cuites	125 ml (½ tasse)	1,3-2,4
Riz (brun ou sauvage), cuit	125 ml (½ tasse)	1,5-2,0
Viandes et substituts		
Haricots (blancs – petits et gros –, jaunes, noirs, pinto et rouges), cuits	175 ml (¾ tasse)	8,6-13,8
Lentilles, cuites	175 ml (¾ tasse)	6,2
Pois chiches, cuits	175 ml (¾ tasse)	5,5
Noix de coco, séchée et râpée	125 ml (½ tasse)	7,8
Amandes, entières	60 ml (¼ tasse)	3,8-4,1

Consultez votre diététiste pour obtenir d'autres renseignements.

AUTOSOINS

Version originale rédigée par : Pat Gottschalk. © University Health Network, 2015 – Toronto Rehab. Mise à jour : 2022. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant des problèmes médicaux ou des traitements précis. Le University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages résultant d'erreurs ou d'omissions dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Sb3-2015-11-23