

## Recette pour un bon transit intestinal

par **Donna M. Fagan, Ph. D.,**  
**diététiste professionnelle**

Consultante en nutrition clinique et promotion de la santé  
London, Ontario

Un bon transit intestinal est important pour les aîné(e)s et nous sommes nombreux à souffrir de constipation. Cela peut devenir un sérieux problème pour les personnes qui, après une chirurgie, se font prescrire des analgésiques.

Manger périodiquement des céréales à base de grains entiers et riches en fibre, et renfermant des fruits, des graines et des noix est une savoureuse façon de prévenir ou de traiter la constipation. Essayez la recette suivante. Au bout d'une semaine, vous devriez constater la différence. Vous trouverez tous ces ingrédients dans les magasins d'aliments en vrac.

### Céréales riches en fibres

Mélanger et entreposer les ingrédients suivants au sec dans une jarre à biscuits ou dans un contenant de plastique hermétique :

- 2 tasses de flocons d'avoine à cuisson rapide (1 minute)
- Entre ½ et 1/3 tasse de son d'épeautre
- Entre ½ et 1/3 de tasse de son d'avoine
- Entre ½ et 1/3 tasse de son de blé
- Entre ½ et 1/3 tasse de psyllium moulu
- Entre ½ et 1/3 tasse de graines de lin moulues
- Entre ½ et 1/3 tasse de germe de blé

Les ingrédients suivants, bien que facultatifs, ajoutent une bonne saveur à ces céréales!

- Graines de tournesol
- Graines de sésame
- Canneberges séchées (les canneberges aromatisées à l'orange ont une délicieuse saveur)
- Raisins secs



- Dattes
- Tout autre fruit séché que vous aimez

Pour une portion de céréales, prévoir une demi-tasse. Vous pouvez les manger en y ajoutant du lait froid, ou les faire cuire en y mélangeant délicatement de 1 tasse à 1 tasse et quart de lait. Garnissez-les de fruits frais tels des tranches de banane, des bleuets ou des framboises.

Pour ceux et celles chez qui le transit intestinal refuse de se mettre en marche, il faudra sans doute en plus de manger ces céréales se procurer un produit à la pharmacie. Faites appel à votre pharmacien pour obtenir des conseils.

### De combien de fibres avons-nous besoin?

Selon les experts, nous devrions manger 14 grammes de fibres pour chaque 1000 kilocalories que nous consommons chaque jour. En moyenne, une personne mange entre 1800 et 2000 kilocalories par jour et a besoin de 25 grammes de fibres. Ces céréales combleront quasiment la moitié de ces besoins car une demi-tasse renferme 10 grammes ou plus de fibres.

Les flocons d'avoine, le psyllium, et le lin aident à amollir les selles en apportant des liquides à l'intestin, tandis que le son de blé et d'épeautre ajoutent des aliments de lest.

### Buvez beaucoup de liquides

Assurez-vous de boire tous les jours entre 6 et 8 tasses d'eau ou d'autres liquides comme du thé, du café, du jus, de la soupe, du Jell-O, ou des sucettes glacées. Vous pouvez également aromatiser l'eau par un sirop à la lime ou du Ribena. Et si vous aimez en particulier ces saveurs, vous serez davantage porté(e) à boire de l'eau!