

# REGIME ENRICHI EN FIBRES

≠ pauvre en résidus

On met beaucoup de : fruits et fruits secs, légumes et légumes secs, céréales complètes (son), condiments, eau et exercices physiques et on évite le stress.

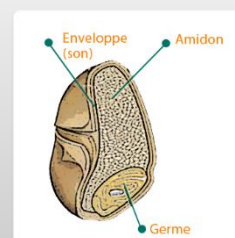
## LE SON

C'est l'enveloppe du grain de blé. Il faut le choisir bio sinon il y a risque de Présence d'insecticides.

Il a un pouvoir irritant pour le tube digestif.

Il faut le mélanger à de l'eau, du bouillon de légumes, du yaourt.

Il s'associe et rend indigestible le calcium donc éviter les personnes à risque de carence en calcium ou alors supplémenter en vitamine D ou calcium.



| AVANTAGES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | INCONVENIENTS                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Apport équilibré en vitamines et minéraux par ajout de fruits et légumes</li><li>- Préserve la santé équilibrée dont les pathologies coliques</li><li>- Possibilité d'utiliser des formes moins chères : surgelés, conserves, ...</li><li>- Variété importante de produits</li><li>- Différentes présentations</li><li>- Convivialité</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Contraintes liées à la consommation</li><li>- Prix des fruits et légumes</li><li>- Préparation</li></ul> |

## EN CAS DE CONSTIPATIONS :

→ Augmenter la ration en fruits et légumes frais : de préférence de saison, en entrée (salades, tomates, ...) ou en dessert (compotes, salade de fruits, ...) ou en plat principal (ratatouille, légumes farcis, ...) ou secs (lentilles, raisins secs, haricots) : environ 5 répartis sur la journée.

→ Utiliser des céréales complètes : le son (associé à l'eau), sous forme de céréales ou en biscuits.

→ Bien s'hydrater : de l'eau de préférence, éviter les sodas et alcools.

→ Activité physique : favoriser la marche des transports, augmenter le tonus abdominal, 1h de ménage par jour, 1h de vélo, ...

→ Equilibrer la ration