

DÉVELOPPÉ À L'INITIATIVE DE



Nestlé®

CONSEILS POUR NOURRIR SES INTESTINS DE MANIÈRE OPTIMALE

# Une bonne digestion améliore la qualité de vie

# TROUBLES DIGESTIFS

lors de la digestion des aliments



**Flatulences et distension abdominale**

= plus de **30 à 50** pets par jour



**Diarrhée**

= selles aqueuses, plus de **2 fois** par jour



**Constipation**

selles irrégulières, moins de **3 fois** par semaine

Les troubles ne se produisent pas tous en même temps, ils peuvent **alterner**

Les troubles varient **d'une personne à l'autre** et ont une incidence sur la qualité de vie

Les troubles qui n'ont pas de cause physique ne sont que **trop rarement pris au sérieux**

# Veillez à avoir une bonne base

## Stress et tension

cherchez à vous libérer de la **pression excessive** et permanente, si nécessaire demandez l'aide d'un expert



## Alimentation

- n'excluez rien, un apport suffisant en **eau** et en végétaux est la base
- veillez à manger au moins **25g de fibres** par jour
- veillez à prendre **3 repas** et éventuellement une collation
- laissez-vous guider par votre **appétit**
- laissez votre estomac se reposer pendant **12 heures** entre le repas du soir et le petit-déjeuner



## Sommeil

demandez conseil à un **thérapeute du sommeil** si vous vous réveillez systématiquement fatigué



# Quels aliments contiennent des **FIBRES**?



# Quels types de fibres sont présents dans les aliments ?

LES FIBRES SONT GÉNÉRALEMENT RÉPARTIES EN 2 GROUPES

Chaque groupe possède ses propres caractéristiques et exerce des effets différents sur le **processus de digestion** :

## FIBRES SOLUBLES:

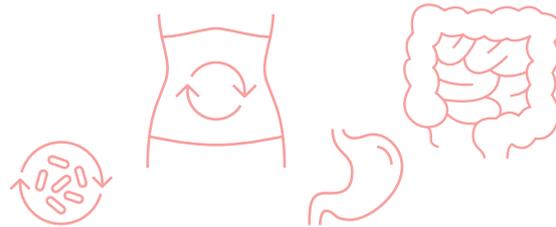
principalement contenues dans la pulpe des fruits et l'amande des céréales

- ✓ Nourrissent la bonne **flore intestinale**
- ✓ Rendent les **selles** plus souples
- ✓ Aident en cas de **constipation** et de **diarrhée**

## FIBRES INSOLUBLES:

principalement contenues dans la peau des fruits et dans l'enveloppe ou le son des céréales

- ✓ Stimulent le **transit**
- ✓ Rendent les **selles** plus volumineuses
- ✓ Aident principalement en cas de constipation



*Les fibres retiennent l'eau, il est donc nécessaire de boire en suffisance pour en profiter pleinement*

# Où trouver les 25g de fibres recommandés?\*

## QUELQUES CONSEILS ET EXEMPLES :

**Fruits et légumes,**  
de préférence  
non épluchés:

100g de carottes **3,2g**  
100g de  
pomme avec peau **2,3g**



**Produits céréaliers,**  
de préférence complets:

30g de pain complet **2,0g**  
30g céréales pour  
petit-déjeuner  
Fitness Nature **2,25g**



**Pommes de terre,**  
de préférence  
non épluchées :

100g de pommes  
de terre primeur,  
à chair ferme,  
cuites avec la peau **2g**



**Légumineuses:**

100g de lentilles  
blondes cuites **6g**



**Noix et graines,**  
de préférence non salées  
et non sucrées:

25g de noix **1,7g**  
25g de pignons  
de pin **2,5g**



\* Recommandation pour les adultes : au moins 25g de fibres alimentaires par jour pour un bon fonctionnement intestinal. Pour la prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2, il est recommandé de consommer 30g de fibres alimentaires par jour. Cette recommandation est également valable dans le cadre de l'obésité, de la prévention de certains cancers ou encore pour réduire le risque d'infections et de maladies inflammatoires.

### Sources :

- Conseil Supérieur de la Santé. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique - 2016. Bruxelles : CSS ; 2016. Avis n° 9285.
- Internubel.be, Banque de données des noms de marques interactive Belgique, consultée le 20 juillet 2022.

---

**Cette brochure a été réalisée par des diététiciens et vous est offerte par Nestlé.**

Réalisé à l'initiative de NESTLÉ et de ses marques:

