



La lettre d'information

en Diététique et Nutrition

NUMERO 31 - JUIN 2019

à l'attention des établissements sanitaires et médico-sociaux

L'édito...

La constipation : regard chez les personnes en situation de handicap physique

Outre les traitements médicamenteux de la constipation, il est important d'agir de façon préventive afin de limiter la constipation, fréquente chez les personnes en situation de handicap physique.

Cela consiste d'abord à identifier les causes de cette prévalence augmentée et d'en comprendre les mécanismes. Nous nous attacherons ensuite à trouver des pistes sur lesquelles la restauration collective peut agir : l'hydratation et l'alimentation. Puis en dernier point, une mise en pratique de ces solutions à l'échelle de la collectivité.

■ Claire LOUREIRO – Responsable Diététique et Nutrition

1/ Les mécanismes de la constipation en lien avec le handicap

La constipation est fréquente chez les personnes polyhandicapées, et quasiment constante chez les plus déficientes sur le plan moteur.

La constipation peut provenir soit d'un **trouble de la progression du bol fécal**, par ralentissement du transit intestinal, soit d'un trouble de l'évacuation, par perturbation des mécanismes de la défécation, soit des deux.

Chez la personne polyhandicapée, le **ralentissement du transit intestinal** est dû à de nombreux facteurs.

La paralysie de l'intestin est secondaire aux lésions cérébrales, mais elle est aggravée surtout par l'**immobilité** de la personne et par **les médicaments** qui agissent sur le système nerveux central (psychotropes), parmi lesquels on retrouve les traitements de l'épilepsie, de la spasticité et des troubles du comportement.

La progression du bol fécal est aussi ralentie par **sa faible teneur en eau et en fibres** car ces deux facteurs réduisent son volume. La faible hydratation du bol fécal est le reflet de la déshydratation chronique du sujet, elle est due non seulement au fait qu'il boit peu, mais en plus, que le colon absorbe le plus possible d'eau, parce que le transit est lent et parce que l'organisme est mal hydraté. La faible teneur en fibres est consécutive aux difficultés alimentaires du sujet (les légumes riches en fibres se moulinent assez mal et les fibres moulinées perdent leur effet de lest) ; et d'une consommation trop faible de légumes et fruits cuits.

Enfin, certaines anomalies des glandes endocrines, principalement l'hypothyroïdie, et certains troubles métaboliques, en particulier l'hypokaliémie (déficit en potassium) ralentissent le transit intestinal.

Les médicaments psychotropes sont, pour la plupart indispensables (antiépileptiques, anti-spastiques), il faut savoir limiter le plus possibles les neuroleptiques et choisir, pour les maladies intercurrentes, des produits dénués d'effets sur le transit intestinal (pansements gastriques, médicaments contre la toux ...). Certains médicaments contre la douleur agissent sur le cerveau et constipent; ils doivent être utilisés sans arrière-pensée chez une personne qui souffre, mais le traitement laxatif doit être revu en conséquence et la surveillance doit s'intensifier.

La bonne hydratation du sujet doit être un souci constant. Il faut proposer de l'eau (éventuellement gélifiée ou épaissie) pendant et, surtout, entre les repas.

L'apport en fibres alimentaires doit être constant de façon à maintenir un volume fécal correct. Elles proviennent surtout des légumes verts et des fruits, et à un moindre degré des aliments enrichis en son.

L'activité physique est un élément primordial. Elle améliore les troubles du transit d'une part, grâce à la position verticale du corps et d'autre part, grâce au travail musculaire de la paroi abdominale qui, par effet de massage, stimule la motricité du colon. Il faut toujours encourager la marche chez les sujets qui peuvent déambuler, même si celle-ci est limitée dans le temps et dans l'espace. Pour les sujets non marchands, la mobilisation abdominale passive peut faire travailler leurs muscles, à condition qu'ils n'aient pas de luxation de hanche.

RGO (Reflux Gastro-œsophagien)

Souvent lié à des troubles de la motricité digestive dont le cardia reste béant, la vidange de l'estomac est longue d'autant plus en cas de constipation. Donc il n'y a pas vraiment d'indication nutritionnelle, mais des indications de positionnement. Le simple fait de limiter les problèmes de constipation va diminuer le RGO.

2/ Focus hydratation et alimentation

Hydratation :

Il est recommandé de consommer au minimum **1L d'eau par jour**, au cours mais surtout en dehors des repas afin de ne pas prendre trop de place dans l'estomac, entraînant un moindre appétit et une digestion qui peut être plus difficile (dilution des enzymes gastriques).

Pour ceux ayant recours aux eaux gélifiées, cet objectif peut être plus compliqué à atteindre, car il faut environ **8 eaux gélifiées de 125ml** réparties dans la journée.

Les **yaourts et les compotes** peuvent être un complément/une alternative aux eaux gélifiées car très riches en eau. Afin d'adhérer à cette idée, les professionnels et les familles doivent être informés, par le biais par exemple d'une affiche :



Pour assurer le transit, **2 litres par jour et même plus en cas de bavage** d'où l'importance de la boisson froide ou chaude le matin à jeun pour déclencher la défécation.



Alimentation :

1/ Les fibres :

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, la consommation de 20 à 30 g de fibres par jour est recommandée. Les fibres sont naturellement présentes dans l'alimentation.

Certains aliments en contiennent davantage que d'autres. Ainsi, un régime riche en fibres favorisera la consommation de ces produits et devra au minimum **apporter 30g de fibres par jour**.

| Aliments riches en fibres | Portion | Apport en fibres (g/100g) | Apport en fibres par portion (g) |
|---|-----------|---------------------------|----------------------------------|
| Céréales All bran fibres | 40g | 27 | 11 |
| Graines oléagineuses (amandes, noix, noisettes...) | 10g | 8 à 10 | 1 |
| Fruits secs (raisins secs, figues sèches, abricots secs...) | 10g | 7 à 10 | 1 |
| Légumes secs (lentilles, flageolets, fèves...) | 200g | 6 à 8 | 14 |
| Pain de mie complet | 43g = 1tr | 8,6 | 3,7 |
| Pain complet | 50g | 7 | 3,5 |
| Pruneaux réhydratés | 90g | 6,6 | 6 |
| Pain aux céréales | 50g | 4,5 | 2,25 |
| Pâtes/riz complets cuits | 200g | 3 | 6 |
| Purée de pruneaux | 50g | 3 | 1,5 |
| Compote pomme-pruneaux | 100g | 2,5 | 2,5 |
| Fruit frais (moyenne) | 120g | 2 | 2,4 |
| Légumes (moyenne) | 150g | 2,5 | 4 |

| Aliments moins riches en fibres | Portion | Apport en fibres (g/100g) | Apport en fibres par portion (g) |
|---------------------------------|-----------|---------------------------|----------------------------------|
| Pain blanc | 50g | 2,5 | 1,25 |
| Pain de mie blanc | 40g = 1tr | 4,5 | 1,8 |
| Pâtes/riz blanc cuits | 200g | 1 | 2 |
| Jus de pruneaux | 100ml | 0,5 | 0,5 |

■ Le pain complet apporte 3 fois plus de fibres que le pain blanc ; et le pain aux céréales 2 fois plus.

■ Le pain de mie complet s'avère aussi riche en fibres que le pain complet, et convient aux troubles de la mastication.

■ La compote pomme pruneaux apporte davantage de fibres que le jus de pruneaux, très pauvre en fibres ; et s'avère un choix plus judicieux que la purée de pruneaux servie en portion de 50g (il en faudrait donc 2 pour avoir les apports en fibres de cette compote (100g).

■ Les pâtes et riz complets apportent 3 fois plus de fibres que les pâtes et riz blanc ; mais dans une quantité finalement limitée et le goût ne convient pas à tous.

■ Les légumes secs, fruits secs et graines oléagineuses ; sont des aliments très intéressants pour les apports en fibres ; ils peuvent facilement être intégré dans les menus et les recettes.

■ Les céréales all bran apportent du son, fibres qui permettent d'accélérer le transit. C'est une aide non-médicamenteuse intéressante.

Les différents types de fibres : solubles et insolubles

Les fibres partiellement digérées contribuent à **augmenter le volume de selles**, un effet d'autant plus important qu'elles ont une forte capacité de rétention d'eau = fibres solubles.

Les fibres peu fermentescibles et « rigides » comme le son de blé **stimulent aussi la motricité du colon**, accroissant la vitesse du transit à son niveau = fibres insolubles.

D'autres fibres plus fermentescibles, comme l'inuline de l'artichaut, peuvent également **accélérer le transit digestif** en favorisant le développement du microbiote et la production de gaz intra-coliques.

| Catégories d'aliments | Fraction | Effets physiologiques | |
|-----------------------|----------------|--------------------------------|-------------------------|
| | | Augmentation volume des selles | Accélération du transit |
| Fruits | Pulpe | ✓ | |
| | Peau | | ✓ |
| Légumes | | ✓ | |
| Légumes secs | Cotylédon | ✓ | |
| | Tégument | | ✓ |
| Céréales | Farine blanche | ✓ | |
| | Son | | ✓ |

En pratique :

- Favoriser la consommation **d'aliments riches en fibres** :
A chaque repas : 2 à 3 portions de légumes et/ou fruits dont une cru
Des légumes secs 2 fois par semaine
Ajouter dans les préparations sucrées ou salées des fruits secs (pruneaux, abricots, raisins secs, figues...), des graines oléagineuses (noix, noisettes, amandes...)
- **Eviter les aliments qui ont tendance à constiper** : riz, carottes cuites, pomme crue cuite, chocolat, banane, coing.
- Eviter les plats **mixés** type purée, potage
- Eviter la consommation importante de **produits sucrés**
- Garder la peau des fruits et des légumes au maximum
- Remplacer le pain « blanc » par du **pain complet** ou semi-complet ou à base de céréales
- La consommation d'une boisson fraîche à jeun peut-être en plus proposée. Explorer l'idée d'ajouter un fruit au petit déjeuner en favorisant les agrumes, le raisin et les fruits secs qui sont plus laxatifs.

2/ Les matières grasses

Elles vont, grâce à un dépôt lipidique au niveau du tube digestif, faciliter l'évacuation des selles en rendant les muqueuses « plus glissantes ». Elles sont lubrifiantes et donc laxatives à condition qu'elles soient crues ou légèrement cuites.

Les matières grasses cuites retardent la digestion.

Huile ou beurre cru : vinaigrette, matières grasses ajoutées préférentiellement après cuisson.

3/ Les yaourts et ferments lactiques :

ANSES 2005 : Effets des probiotiques et prébiotiques sur la flore et l'immunité de l'homme adulte

Les prébiotiques ont été définis comme des « ingrédients alimentaires non digestibles qui stimulent de manière sélective au niveau du côlon la multiplication ou l'activité d'un nombre limité de groupes bactériens susceptibles d'améliorer la physiologie de l'hôte »

Les probiotiques sont définis comme des « micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantités adéquates, produisent un bénéfice pour la santé de l'hôte ».

Il n'est pas possible de définir à ce jour un ensemble d'espèces microbiennes marqueur de la flore normale. Dans la mesure où des groupes taxonomiques incluant par ailleurs des espèces pathogènes font communément partie de la microflore fécale dominante de sujets sains, le concept dichotomique opposant « bonnes » et « mauvaises bactéries » n'est pas pertinent.

Ainsi, le concept de bon profil de flore n'est pas pertinent.

Sources de probiotique : CERIN

On en trouve dans les produits fermentés comme la choucroute ou les pickles mais nos principales sources sont les produits laitiers fermentés : yaourts (*Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*), laits fermentés, fromages (bactéries, des levures et des moisissures)

Prébiotiques INSERM 2015

Sucres qui favorisent la croissance des bactéries, permettent de modifier la composition de la flore intestinale et d'améliorer la tolérance du système immunitaire vis-à-vis d'allergènes

■ Sources prébiotiques

Artichaut, Banane, Ail, Topinambour, Poireau, Oignon, Salsifis, asperge, Froment, Chicorée

Pas de recommandations en matière de consommation de probiotiques, prébiotiques mis à part de varier l'alimentation et d'y intégrer des yaourts.

INFO

Etiquetage des aliments :

Aliment « source de fibres » : teneur en fibre alimentaire $\geq 3g$ de fibres pour 100g ou 1,5g pour 100Kcal

Aliment « riche en fibres » : teneur en fibre alimentaire $\geq 6g$ de fibres pour 100g ou 3g pour 100Kcal

3/ Exemple menu journalier pour prévenir la constipation

Repas standard

Petit déjeuner : 1,5g de fibres

Café +/- lait
Pain blanc (50g) + beurre + confiture

Déjeuner : 11,7g de fibres

Poireaux vinaigrette
Paleron de bœuf aux olives
Pâtes
Poêlée de légumes
Yaourt nature
Pomme
Pain blanc

Dîner : 4,4g de fibres

Potage de tomate
Quiche lorraine
Salade verte
Gâteau de semoule
Pain blanc

Total : 17,6g de fibres/jour

Repas enrichis en fibre

Petit déjeuner : 5,5g de fibres

Café +/- lait
Pain **COMPLET** (50g)
+ beurre (ou bouillie all bran)
125 ML DE JUS DE FRUITS FRAIS COMPOTE POMME-PRUNEAUX OU KIWIS

Déjeuner : 17g de fibres

Poireaux vinaigrette
Paleron de bœuf aux olives
Pâtes (100gr cuit)
Poêlée de légumes
Yaourt nature

PRUNEAUX RÉHYDRATÉS (80gr)
Pain **COMPLET** (50g)
ou pain de mie complet

Dîner : 7,5g de fibres

Potage **DE POIS CASSÉS**
Quiche lorraine
Salade verte
Gâteau de semoule **AUX RAISINS** (10g de raisins secs/pers)
Pain **COMPLET** (50g)
ou pain de mie complet

Total : 30g de fibres/jour

4/ Vitalrest s'implique

- 1 Remplacer le pain blanc par du pain complet (ou pain de mie complet).
- 2 Intégrer automatique 2 légumineuses par semaine.
- 3 Être vigilant sur les fréquences quotidiennes en crudités, cuites et fruits crus :
un CRU + un CUIT à chaque repas.
- 4 Apport de yaourt nature 3 fois/semaine.
- 5 Proposer un fruit et/ou jus de fruits frais au petit déjeuner.
- 6 Réaliser des bouillies riches en fibres pour les mixés (10g de fibres/portion de 250g)
- 7 Matières grasses plutôt ajoutées crues après cuisson.
- 8 Proposer des goûters maison riches en fibres (farine complète, fruits secs et oléagineux)
- 9 Intégrer pruneaux réhydratés ou compote pomme/pruneaux chaque semaine dans les menus.

5/ Recettes

| Salade bariolée (4g fibres/portion 100g) | Salade du Puy (2,2g fibres/portion 100g) | Chili Mexicain (4,8g fibres/portion 100g) | Cake à la banane enrichi en fibre (3,2g fibres/portion 100g) | Cake moelleux fruits et fibres (5,2g fibres/portion 100g) |
|---|--|--|--|--|
| <p>Ingrédients pour 4 personnes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300g de haricots rouges en conserve - 200g de champignons appertisés - 40g de germes de soja en conserve - 200g de tomates - 40g de poivrons verts - vinaigrette à l'huile d'olive/ thym/ citron/ persil/ sel/ poivre <p>Mélanger tous les ingrédients avec la vinaigrette.</p> <p>Ajouter quelques gouttes de citron.</p> <p>Au moment de servir, garnir le plat avec du persil haché.</p> | <p>Ingrédients pour 4 personnes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 200g de lentilles appertisées - 200g de coquillettes cuites - 200g de tomates - vinaigre/ huile d'olive/ persil haché/ oignon haché/ 2 c à s de câpres/ 4 cornichons hachés/ - 1/2 tige de céleri branche hachée/sel/ poivre <p>Préparer la sauce : mélanger 2 c à s de vinaigre, 4 c à s d'huile d'olive, 2 c à s de persil haché, oignon haché, câpres, cornichons hachés et céleri branche haché. Saler et poivrer.</p> <p>Mélanger aux lentilles, coquillettes et tomates coupées en quartiers.</p> | <p>Ingrédients pour 4 personnes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 400g de bœuf haché - 100g d'oignon haché, - 100g de poivron vert haché - 400g de tomates pelées, - 100ml de jus de tomates - 2 càc de poudre de Chili - 400g de haricots rouges en conserve - ail/ sel/ poivre <p>Dans une grande casserole épaisse, faire cuire le bœuf haché</p> <p>avec l'oignon et le poivron vert en remuant souvent. Ajouter les tomates en morceaux. Ajouter la sauce tomate, la poudre de Chili, l'ail, le sel et le poivre. Ajouter les haricots rouges.</p> <p>Réduire le feu et laisser mijoter à couvert 1h, en remuant de temps en temps.</p> | <p>Ingrédients pour 4 personnes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20g de raisins secs - 1 œuf ou substitut - 50g de sucre/ sucre vanillé 10g - 50g de beurre - 1/3 sachet de levure chimique - 80g de farine - 1 banane - 30g d'All Bran <p>Faire gonfler les raisins dans l'eau.</p> <p>Battre l'œuf, ajouter le sucre et le sucre vanillé.</p> <p>Incorporer le beurre ramolli.</p> <p>Tamiser la levure avec la farine, incorporer les à la préparation.</p> <p>Ajouter les raisins, les bananes en rondelles et l'All Bran broyé.</p> <p>Verser la pâte dans un moule beurré et cuire 50 min Th 5.</p> | <p>Ingrédients pour 4 personnes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100g de farine - 100g de céréales All Bran nature - 25 cl de lait - 1 œuf - 1 sachet de levure - 75g de sucre - 125 g de fruits secs : dattes, figes sèches, raisins secs - 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger - 2 pincées de cannelle, - 1 pincée de sel <p>Verser le lait dans une jatte, ajouter les céréales, la farine mélangée à la levure, le sucre, le sel, l'œuf entier, l'eau de fleur d'oranger, la cannelle, les fruits secs.</p> <p>Bien mélanger et laisser reposer 30 min. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C.</p> <p>Verser la pâte dans un moule à cake et faire cuire environ 45 min à 1 h. Laisser refroidir un peu avant de démouler.</p> |

Sources :

- ANSES Février 2005 :**
Effets des probiotiques et prébiotiques sur la flore et l'immunité de l'homme adulte.
- CERIN Janvier 2017 :**
Flore intestinale, pré et probiotiques.
- INSERM Novembre 2015 :**
Les prébiotiques préviennent les allergies alimentaires.
- Martine CHAMP Octobre 2014 :**
Les fibres, c'est bien plus qu'une question de transit.
- Dr Thierry ROFIDAL Mars 2004 :**
Les aspects médicaux de l'alimentation chez la personne polyhandicapée

GROUPE VITALREST

RESTAURATION ET SERVICES AUX COLLECTIVITÉS