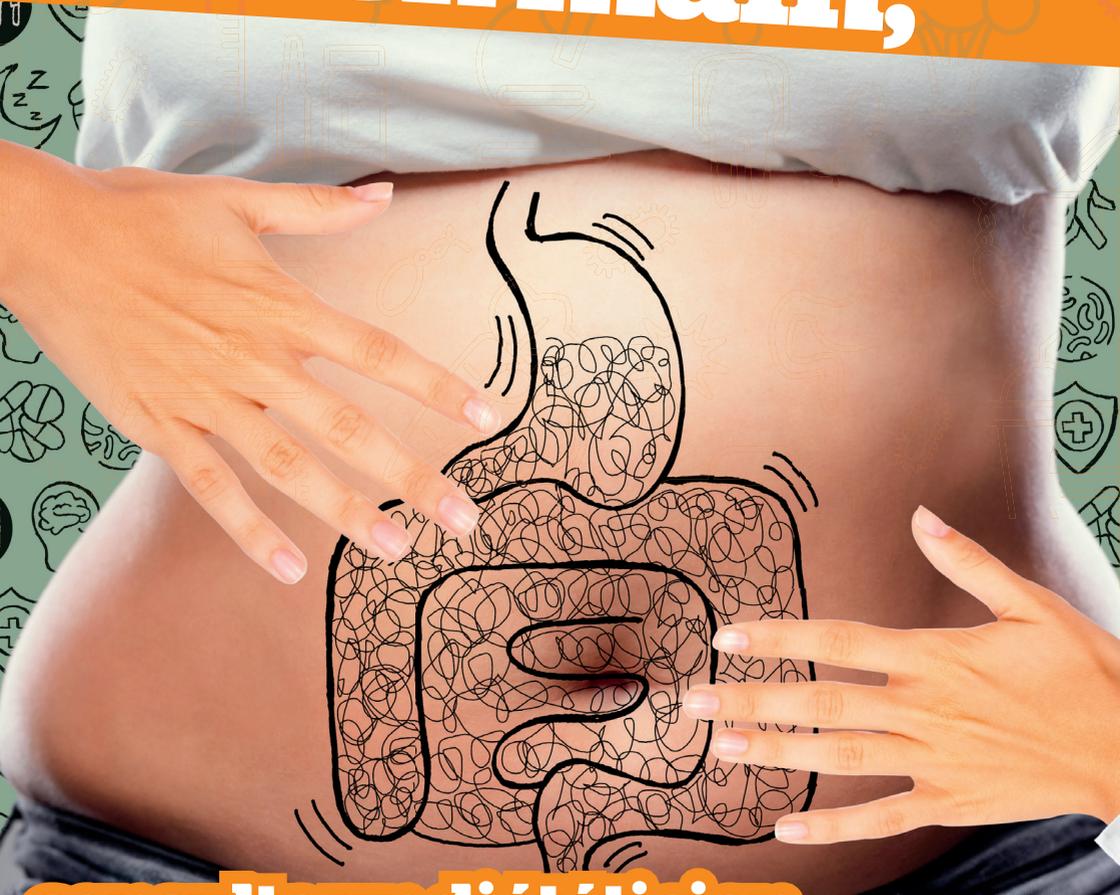


HELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

Prends tes intestins en main,



consulte un diététicien



Les diététicien·ne·s
Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française



vbvd
Vlaamse Beroepsvereniging
van Dietisten



PRENDS TES INTESTINS EN MAIN, CONSULTE UN DIÉTÉTICIEN

EN CAS DE CONSTIPATION

1. Favoriser une alimentation la plus riche possible en fibres
2. Boire suffisamment
3. Favoriser une activité physique régulière
4. Répondre au besoin d'évacuation dès qu'il se fait sentir
5. Suivre les règles hygiéno-diététiques d'une bonne digestion : bien mâcher ses aliments et manger dans un environnement calme

1.FAVORISER UNE ALIMENTATION RICHE EN FIBRES

Une alimentation suffisamment riche en fibres est basée sur la consommation d'aliments apportant un maximum de fibres ainsi qu'un apport suffisant en liquides pour améliorer le transit intestinal et lutter contre la constipation.

Augmenter la consommation d'aliments riches en fibres de manière progressive.

À terme, consommer quotidiennement et en suffisance les aliments suivants :

- **Féculents** : pain complet, pain gris en cas de troubles digestifs, gruau d'avoine, quinoa, riz, pâtes complètes
- **Fruits frais et légumes** : la recommandation est de : 2 portions de fruits et 3 portions de légumes par jour
- **Légumes secs** : lentilles, petits pois, pois chiches, haricots secs
- **Une poignée de fruits secs ou oléagineux** : pruneaux, abricots, figues, amandes, noix, noisettes :



2. ENRICHIR VOTRE ALIMENTATION AVEC DES FIBRES



Vous pouvez également ajouter des fibres sous forme par exemple, de son d'avoine, graines de lin, psyllium, dans les aliments tels que les compotes, yaourts, desserts lactés...

3. BOIRE SUFFISAMMENT

Boire 2 litres de liquides par jour. Penser à l'eau, les tisanes, les thés et café en quantité adaptée. En effet, certaines fibres exercent leur effet en se gorgeant d'eau. Elles augmentent alors le volume des selles. Boire des eaux riches en magnésium stimulera votre transit.



4. FAIRE RÉGULIÈREMENT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, SUR AVIS MÉDICAL PRÉALABLE

Une activité physique régulière participe à la régularisation du transit.

5. AVOIR DE BONNES HABITUDES D'ÉLIMINATION

L'envie d'aller à selle, après un repas, survient entre autres grâce à un mécanisme réflexe qui provoque des ondes de contractions dans les intestins.

Répondre au besoin d'aller à selle lorsqu'il se manifeste est important. Éviter de vous retenir. La défécation doit avoir lieu sans contrainte de temps et dans une atmosphère calme.



QUELQUES RECETTES

CARROT CAKE

Ingrédients :

- 250g de carottes
- 4 œufs
- 100g de poudre d'amandes
- 100g de cassonade
- 80g de farine
- 60g de noisettes
- 1/2 c à c de sel



Préparation :

- Râpez les carottes
- Coupez les noisettes en petits morceaux
- Mélangez les aliments secs : la poudre d'amande, la farine, la cassonade et le sel
- Ajoutez les oeufs puis les carottes et les noisettes
- Enfourez pendant 45 minutes à 180 degrés

SOUPE DE LENTILLES AU LAIT DE COCO

Ingrédients :

- 150g de lentilles corail
- 1 grande ou 2 petites carottes
- 1 gros oignon
- 1 belle courgette
- 1 cube de bouillon dégraissé de volaille
- 150 ml de lait de coco
- Coriandre fraîche



Préparation :

- Épluchez et coupez les légumes en morceaux.
- Rincez les lentilles corail.

- Placez le tout dans une casserole à pression, ajoutez de l'eau sans submerger les légumes.
- Portez à pression et laissez reposer environ 20min.
- Mixez la soupe et ajoutez le lait de coco.
- Lavez et ciselez la coriandre.
- Servez dans un bol ou une assiette et garnissez de coriandre.

POULET SAUTÉ AUX LÉGUMES RECETTE DE VALENTINE VERDIN

Ingrédients :

- 240g poulet haut de cuisses ou blanc
- 2 càs d'huile d'olive
- Laurier, épices au choix (poivre, paprika, curcuma...)
- 150g haricots verts
- 250g de carottes
- 1 tomate
- Graines de sésame



Préparation :

- Lavez les légumes, équeutez les haricots verts
- Blanchissez les haricots verts (les plonger quelques minutes dans l'eau bouillante)
- Coupez les carottes en petit dés et ajoutez les dans la poêle, épicez (paprika...)
- Enlevez le pédoncule de la tomate et incisez sa base sur un centimètre
- Retirez les haricots à l'aide d'une écumoire et ajoutez-les dans la poêle
- Plongez la tomate dans cette même eau bouillante durant 30 secondes
- Utilisez l'écumoire pour la retirer, émondez-la et coupez grossièrement en morceaux
- Rajoutez la tomate dans la poêle, continuez la cuisson jusqu'à ce que le poulet soit cuit
- Servez avec un riz basmati, complet ou rouge. Garnissez avec des graines de sésame si souhaité.

PANCAKES AVOINE FRUITS ROUGES ET NOIX RECETTE DE VALENTINE VERDIN

Ingrédients :

- 150g flocons d'avoine
- 120g farine de riz
- 300ml de lait
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 œufs
- 1 càs de sirop d'érable
- Myrtilles et/ou 5 fraises
- 10 cerneaux de noix



Préparation :

- Lavez et séchez les fruits
- Equeutez et découpez les fraises dans le sens de la longueur
- Versez dans un saladier les flocons, la levure, la farine et le sucre. Mélangez
- Dans un second saladier, battre les œufs avec le lait
- Mélangez les deux préparations ensemble. La consistance doit être assez épaisse
- Dans une poêle antiadhésive chaude déposez l'équivalent d'une demi louche de pâte
- Après 2 minutes de petites bulles se forment à la surface
- Retournez vos pancakes et laissez cuire 1 minute
- Servez chaud, garnissez de cerneaux de noix grossièrement concassés et des fruits
- Ajoutez une cuillère à soupe de sirop d'érable si souhaité

**RETROUVEZ LES RECETTES
DES DIÉTÉTICIENNES DES
CHU HELORA SUR NOTRE
PAGE FACEBOOK**

SCANNEZ-MOI





PRIVILÉGIONS LES PRODUITS LOCAUX ET RESPECTONS LES SAISONS.

Mangeons durable et local !

Calendrier saisonnier des fruits et légumes de Wallonie.

FRUITS
Noix • Noisettes
Poire • Pomme

LÉGUMES
Champignon • Chicon • Chou frisé • Chou de Bruxelles
Claytone • Mâche • Panais • Poireau • Salsifis
et Scorsonère • Topinambour
Bette • Carotte • Céleri rave • Chou pommé • Chou rave
Chou rouge • Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron
Potimarron

janvier



FRUITS
Noix • Noisettes
Poire • Pomme

LÉGUMES
Champignon • Chicon • Chou frisé • Chou de Bruxelles
Claytone • Mâche • Panais • Poireau • Salsifis
et Scorsonère • Topinambour
Bette • Carotte • Céleri rave • Chou pommé • Chou rave
Chou rouge • Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron
Potimarron

février



FRUITS
Noix • Noisettes
Poire • Pomme

LÉGUMES
Champignon • Chicon • Chiororé • Chou frisé • Chou de
Bruxelles • Claytone • Mâche • Panais • Poireau
Radis • Salsifis et Scorsonère • Topinambour
Bette • Carotte • Céleri rave • Chou pommé • Chou rouge
Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron • Potimarron

mars



FRUITS
Noix • Noisette • Rhubarbe

LÉGUMES
Cerfeuil • Champignon • Chiororé • Epinard
Laitue (à couper ou pommée)
Poireau • Radis
Pomme de terre

avril



FRUITS
Fraise • Noix
Noisette • Rhubarbe

LÉGUMES
Asperge • Cerfeuil • Champignon
Chiororé • Epinard • Laitue (à couper ou pommée)
Radis

mai



FRUITS
Cassis • Coriandre • Fraise • Framboise • Groseille • Noix
Noisette • Rhubarbe

LÉGUMES
Asperge • Bette • Betterave • Broccoli • Carotte
Champignon • Chou rave • Chou fleur • Concombre
Courgette • Epinard • Fenouil • Haricot • Laitue
(à couper ou pommée) • Navet • Petit pois • Poireau
Pomme de terre • Pourpier potager • Radis • Tomate

juin



FRUITS
Cassis • Cerise • Fraise • Framboise
Groseille • Myrtille • Rhubarbe

LÉGUMES
Asperge • Aubergine • Bette • Betterave • Broccoli
Carotte • Champignon • Céleri branche • Chiororé
Chou rave • Chou fleur • Concombre • Courgette
Fenouil • Haricot • Laitue (à couper ou pommée)
Navet • Oignon • Petit pois • Poireau • Poivron
Pomme de terre • Pourpier potager • Radis
Tétragone • Tomate

juillet



FRUITS
Mûre • Myrtille • Poire • Pomme • Prune

LÉGUMES
Artichaut • Aubergine • Bette • Betterave • Broccoli
Carotte • Céleri branche • Céleri rave • Champignon
Chiororé • Chou chinois • Chou pommé • Chou rouge
Chou rave • Chou frisé • Chou fleur • Concombre
Courgette • Fenouil • Haricot • Laitue (à couper ou
pommée) • Mais doux • Navet • Oignon • Poireau
Poivron • Pomme de terre • Potiron • Potimarron
Pourpier potager • Radis • Tétragone • Tomate

août



FRUITS
Framboise • Poire • Pomme
Prune • Noix • Noisette

LÉGUMES
Artichaut • Aubergine • Bette • Betterave • Broccoli
Carotte • Céleri branche • Céleri rave • Cerfeuil
Champignon • Chiororé • Chou chinois • Chou pommé
Chou rouge • Chou rave • Chou frisé • Chou fleur
Concombre • Courgette • Epinard • Fenouil • Haricot
Laitue (à couper ou pommée) • Mais doux • Navet
Oignon • Petit pois • Poireau • Poivron • Pomme de
terre • Potiron • Potimarron • Pourpier potager • Radis
Tétragone • Tomate

septembre



FRUITS
Framboise • Poire • Pomme • Noix
Noisette

LÉGUMES
Artichaut • Aubergine
Bette • Betterave • Broccoli • Carotte
Céleri branche • Céleri rave • Cerfeuil • Champignon
Chiororé • Chou chinois • Chou pommé • Chou rouge
Chou rave • Chou frisé • Chou fleur • Chou de Bruxelles
Claytone de Cuba • Concombre • Courgette • Epinard
Fenouil • Haricot • Laitue (à couper ou pommée)
Mâche • Mais doux • Navet • Panais • Petit pois • Poireau
Poivron • Pomme de terre • Potiron • Potimarron
Pourpier potager • Tétragone • Topinambour
Oignon

octobre



FRUITS
Noix • Noisette
Poire • Pomme

LÉGUMES
Artichaut • Bette • Betterave • Broccoli • Carotte • Céleri
branche • Céleri rave • Cerfeuil • Champignon • Chiororé
Chicon • Chou chinois • Chou pommé • Chou rouge
Chou rave • Chou frisé • Chou fleur • Chou de Bruxelles
Claytone de Cuba • Epinard • Fenouil • Laitue (à couper
ou pommée) • Mâche • Navet • Panais • Poireau • Pomme
de terre • Salsifis et Scorsonère • Topinambour
Oignon • Potiron • Potimarron

novembre



FRUITS
Noix • Noisette
Poire • Pomme

LÉGUMES
Cerfeuil • Champignon • Chicon • Chou frisé • Chou de
Bruxelles • Mâche • Panais • Poireau
Salsifis et Scorsonère • Topinambour
Bette • Carotte • Céleri rave • Chou pommé • Chou rouge
Chou rave • Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron
Potimarron

décembre



CONTACTS

SIÈGE SOCIAL

Bd Fulgence Masson, 5
7000 Mons

HÔPITAL DE LA LOUVIÈRE - SITE JOLIMONT

Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul
064 23 30 11

HÔPITAL DE LOBBES

Rue de la Station 25
6540 Lobbes
071 59 92 11

HÔPITAL DE NIVELLES

Rue Samiette 1
1400 Nivelles
067 88 52 11

HÔPITAL DE TUBIZE

Avenue de Scandiano 8
1480 Tubize
02 391 01 30

HÔPITAL DE MONS - SITE KENNEDY

Boulevard Kennedy 2
7000 Mons
065 41 40 00

HÔPITAL DE MONS - SITE CONSTANTINOPLE

Avenue Baudouin de Constantinople 5
7000 Mons
065 38 55 11

HÔPITAL DE WARQUIGNIES

Rue des Chauffours 27
7300 Boussu
065 38 55 11

www.jolimont.be



Mars 2024