

LES REPAS QUI FONT DU BIEN À L'INTESTIN

La science l'a démontré : le système digestif, le système immunitaire et la santé dans son ensemble ne s'en portent que mieux si l'on consomme plus de légumes, de fruits, de grains entiers et de légumineuses et moins de viandes rouges et d'aliments transformés. Ces choix alimentaires s'alignent aussi sur les recommandations pour la prévention du cancer et le message que véhiculent les diététistes depuis des années.

L'assiette bien manger de Santé Canada vous offre quelques conseils pratiques faciles à suivre pour composer des repas qui plairont à votre intestin.

Remplissez (au moins) la ½ de votre assiette de légumes et fruits colorés. Une bonne source de **fibres!**

L'asperge, l'artichaut, la banane, la tomate, le poireau, l'oignon et l'ail contiennent des **prébiotiques**.

HUILES ET AUTRES MATIÈRES GRASSES

Utilisez de bonnes huiles comme l'huile d'olive ou de canola en petite quantité pour faire cuire vos aliments, arroser vos salades ou vos légumes cuits.

Consommez-en chaque jour 2 ou 3 portions. Le lait à faible teneur en matières grasses, les boissons de soya enrichies et non sucrées, le yogourt, le kéfir et le fromage sont de bons choix.

Le yogourt, le kéfir et les fromages vieillissent avec « cultures vivantes et actives » renferment des **probiotiques**.



EAU

Buvez chaque jour au moins de 1,5 à 2,0 L d'eau. Aromatisez l'eau avec quelques gouttes de jus de fruits pur à 100 %.



Choisissez des produits céréaliers à grains entiers comme du riz brun ou sauvage, de l'orge, du sarrasin, du quinoa, du seigle ou du boulgour.

Optez pour du maïs soufflé comme collation.

Déjeunez avec des céréales à grains entiers ou de l'avoine entière.

Ce sont tous de bonnes sources de **fibres** et de **prébiotiques**.

Mangez des légumineuses comme des haricots blancs ou rouges, des lentilles ou des pois chiches. Ce sont tous de bonnes sources de **fibres**.

Essayez le tofu et les fèves de soya qui contiennent des **prébiotiques**.

Et mangez du poisson 2 ou 3 fois par semaine.

Si vous mangez de la viande, choisissez des coupes maigres. Limitez votre consommation à moins de 500 g (viande cuite) par semaine. Évitez les viandes transformées comme le jambon, le bacon, le salami, les saucisses à hot dog ou autres saucisses.



LAIT ET SUBSTITUTS

Les **PROBIOTIQUES** sont de bonnes bactéries vivant dans le côlon qui améliorent la digestion, forment des vitamines, activent les composés qui favorisent la santé et préviennent les infections. Le yogourt, les produits à base de kéfir et les fromages vieillissent qui renferment des « cultures vivantes et actives » sont les sources de probiotiques les plus répandues.

Si votre système immunitaire est affaibli, les probiotiques peuvent être nocifs. Concentrez-vous plutôt sur les aliments contenant des prébiotiques.

Les **PRÉBIOTIQUES** sont des fibres qui alimentent les bonnes bactéries (probiotiques) vivant dans le côlon.

Essayez d'intégrer les prébiotiques dans votre alimentation. À moins que vous n'ayez des ballonnements, des gaz intestinaux ou de la diarrhée, incluez un ou deux aliments contenant des prébiotiques dans votre journée (des céréales à grains entiers, par exemple).

**SAVOURER SANTÉ L'ABC+ DE LA SANTÉ INTESTINALE (1re PARTIE)
SAVOIR COMPOSER AVEC LES MALAISES DIGESTIFS.**

Conseils pratiques pour les personnes atteintes de LMC.

www.savouersante.ca