

# Comment améliorer son transit intestinal ?

Publié le 06/12/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



*Maux de ventre, ballonnements, constipation.... Un transit intestinal dérégulé peut jouer de mauvais tours ! Bien que bénins dans la grande majorité des cas, les désagréments liés à un transit accéléré ou ralenti peuvent s'avérer gênants au quotidien. Heureusement, il existe des solutions naturelles et efficaces pour retrouver rapidement un transit régulier.*

## LE TRANSIT INTESTINAL, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Notre transit intestinal est lié à notre [digestion](#). Il décrit le travail effectué par notre intestin grêle et notre côlon pour acheminer le contenu de l'estomac vers le rectum, où il est éliminé sous forme de selles.

La [Société Nationale Française de Colo-Proctologie \(SNFCP\)](#) considère que le transit intestinal est normal lorsque l'évacuation des selles varie entre 3 selles par jour et 3 selles par semaine.

Cependant, le transit intestinal se dérègle facilement. Il arrive que les contractions musculaires qui permettent la progression des aliments dans le tube digestif (le péristaltisme intestinal) soient trop faibles ou au contraire, trop intenses. Les aliments se déplacent alors trop lentement ou trop rapidement, ce qui peut entraîner constipation ou diarrhée.

## LES DIFFERENTS TROUBLES DU TRANSIT INTESTINAL

### • La constipation

La constipation correspond à un ralentissement du transit intestinal. Certaines catégories de personnes sont plus concernées : les femmes, les femmes enceintes et les plus de 55 ans. Sa définition est simple : il y a constipation si vous allez à **la selle moins de 3 fois par semaine** pendant plusieurs semaines. Parfois, cette définition peut varier. Si vous allez aux toilettes tous les jours et parvenez mal à évacuer les selles en restant avec une sensation de **ventre ballonné**, il peut aussi s'agir de constipation. Le plus souvent, la constipation est due à l'hygiène de vie : une alimentation déséquilibrée, une mauvaise hydratation ou encore un manque d'activité sportive.

### • La diarrhée

Contrairement à la constipation, la diarrhée correspond à un **transit trop rapide**. La plupart des diarrhées sont de courte durée. Elles peuvent être liées à des infections virales (comme les gastro-entérites) ou à des infections microbiennes du fait d'aliments contaminés par des bactéries ou des conditions sanitaires particulières (comme la turista). En ce qui concerne les phénomènes chroniques, les causes sont plus variées. Ils peuvent être infectieux, liées au [stress](#) ou à des troubles spécifiques de l'intestin comme le syndrome de l'intestin irritable.

### • Le syndrome de l'intestin irritable

Le syndrome de l'intestin irritable (ou côlon irritable) est un **dérèglement du fonctionnement normal du côlon**. Sans gravité, il toucherait 5% de la population adulte et 3 femmes pour 1 homme selon la [Société Nationale Française de Gastro-Entérologie \(SNFGE\)](#).

Les maux de ventre de type spasmes et les ballonnements font partie des symptômes courants de ce trouble, ainsi que

la diarrhée et la constipation (parfois en alternance). Il arrive également que de faux besoins d'aller à la selle ou une évacuation incomplète entraînent un inconfort au niveau de l'abdomen.

Nous savons aujourd'hui que le stress constituerait une des causes de ce dysfonctionnement, au même titre qu'une alimentation riche en [gluten](#) et en lactose.

## COMMENT FAVORISER UN BON TRANSIT INTESTINAL ?

### • Une alimentation saine

Un bon transit intestinal passe avant tout par une alimentation saine. Au quotidien, adoptez quelques bons réflexes. En priorité, diminuez les graisses, l'alcool en excès et les aliments transformés. Si votre transit est paresseux, privilégiez les produits riches en fibres, à retrouver dans de nombreux aliments comme les légumes verts, les fruits secs, les céréales ou le pain complet. Les fibres ont plusieurs qualités : elles retiennent l'eau, augmentent le volume des selles, accélèrent le transit et stimulent les contractions de l'intestin.

Pour avoir un bon transit, il est également important de prendre le temps de manger. Lorsque nous mangeons trop rapidement, le corps avale de l'air, ce qui peut entraîner ballonnements et aérophagie.

### • Une bonne hydratation

Bien boire est capital ! Que ce soit pour ramollir les selles et faciliter leur expulsion en cas de constipation, ou pour compenser la déshydratation en cas de diarrhée, il est recommandé de boire au minimum 1,5 L d'eau par jour.

### • Une activité physique régulière

Certains sports sont conseillés pour retrouver un confort intestinal. C'est le cas de la natation qui renforce en douceur la sangle abdominale sans surmener les lombaires. Les sports où l'on court et l'on saute sont aussi très bénéfiques pour l'intestin : basket, volley, handball... La marche à pied rapide permet également de retrouver un transit de qualité. Les contractions répétées des muscles des cuisses, des jambes et du bassin effectuent un massage interne profond de la masse intestinale et régulent la digestion.

### • Les compléments alimentaires et les probiotiques

En plus d'une alimentation riche en fruits et légumes, une complémentation en actifs naturels ciblés peut s'avérer utile pour améliorer le transit intestinal. Formulé par le Laboratoire Lescuyer, [BACTIVIT TRANSIT](#) est un complément alimentaire qui contribue à améliorer les fonctions intestinales en accroissant la fréquence des selles. Sa formulation contient des ferments lactiques et de l'inuline de chicorée, reconnue pour ses bienfaits sur le transit.



Bactivit Transit

87% of 100

[\(225\)](#)

Association exclusive de 5 souches probiotiques spécifiques. Contribue à un accroissant de la fréquence des selles

Ajouter à mon panier

Notre flore intestinale intervient dans le bon fonctionnement du transit. La [dysbiose du microbiote intestinal](#) (quand la flore est dérégulée), peut occasionner des ballonnements, des problèmes de constipation et de diarrhée. Pour aider à réduire ces troubles, les pré et probiotiques peuvent être de précieux alliés. On les retrouve dans les produits laitiers fermentés comme les yaourts, ainsi que dans certains compléments alimentaires comme [BACTIVIT CONFORT](#).

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros  
Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Digestion et transit ,

### **Digestion : comment fonctionne notre appareil digestif ?**

14/11/2020  
2 minutes de lecture

La digestion, un long processus qui commence dès la mastication. Comment définir les troubles digestifs et faciliter la digestion.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Probiotiques et microbiote ,

### **Microbiote intestinal : à quoi servent les probiotiques ?**

14/09/2021  
6 minutes de lecture

Microbiote, prébiotiques, probiotiques, tout le monde en parle, mais de quoi s'agit-il vraiment ?

[Lire la suite](#)