

01 | LE TRANSIT

2 kiwis verts par jour
pour un transit au top !



SOURCES NATURELLES DE L'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR

VITAMINE C ☒ FOLATE ☒ POTASSIUM ☒ FIBRES ☒



2 KIWIS VERTS PAR JOUR POUR UN TRANSIT AU TOP !

la stratégie naturelle enfin reconnue

Digestion, Transit & Bien-être

Résumé pratique à visée clinique



Rédigé par le Pr Pierre DESREUMAUX – Professeur en gastroentérologie dans le service des Maladies de l'Appareil Digestif et de la Nutrition au CHU de Lille, Fondateur et Président de la fondation de recherche sur les maladies de l'appareil digestif et de la nutrition, DigestScience.

ALLÉGATION SANTÉ OFFICIELLE - Union Européenne (30 juillet 2025)⁽¹⁾

« La consommation de kiwi vert (*Actinidia deliciosa*, variété Hayward) contribue au fonctionnement normal de l'intestin en augmentant la fréquence des selles »

Condition : ≥ 200 g de chair de kiwi vert frais par jour (≈ 2 kiwis)⁽¹⁾⁽²⁾

Premier fruit frais à bénéficier d'une allégation de santé autorisée par l'Union européenne portant sur la fonction intestinale. - après 10 ans d'instruction et avis favorable EFSA 2021⁽²⁾

01 | CONTEXTE CLINIQUE - Pourquoi s'y intéresser ?

PRÉVALENCE DES TROUBLES DIGESTIFS FONCTIONNELS

- **Dyspepsie fonctionnelle** : ~ 25 % de la population française (source ameli.fr) - 5 % des consultations en médecine générale
- **Constipation chronique** : définie par les critères de Rome V (2026) - Présence d'au moins 2 des 6 critères suivants durant les 3 derniers mois :
- **Efforts de poussée** > 25 % des défécations
- **Selles dures** (Bristol 1-2) > 25 % des défécations
- **Sensation d'évacuation incomplète** > 25 % des défécations
- **Sensation de blocage ano-rectal** > 25 % des défécations
- **Manœuvres manuelles** pour faciliter l'exonération > 25 % des défécations

- **Moins de 3 selles** spontanées par semaine
- **Syndrome Intestin Irritable (SII)** : douleur abdominale dominante + trouble du transit fluctuant - diagnostic différentiel de la constipation chronique
- **Impact majeur** : 50-78 % d'insatisfaction vis-à-vis des soins standards ; coût économique > 2 Mds \$/an aux États-Unis ; 1^{re} cause d'absentéisme au travail

LE TRANSIT NORMAL - RAPPEL

- **Transit normal** : 3 selles/jour à 3 selles/semaine - consistance Bristol 3-5 - évacuation facile, sans douleur
- **Consistance anormale** : Bristol 1-2 (trop dur, constipation) ou Bristol 6-7 (trop liquide, diarrhée)



02 | LES PREUVES D'EFFICACITÉ DU KIWI

EFFET SUR LE TRANSIT - SUJETS SAINS ET CONSTIPATION CHRONIQUE

Sur la base d'essais cliniques randomisés (Chey SW *et al. Am J Gastroenterol* 2021⁽³⁾ ; Bayer SB *et al. Nutrients* 2022⁽⁴⁾ ; Gearry R, *et al. Am J Gastroenterol.* 2023⁽⁵⁾ :

Sujets sains : 2 kiwis verts/j pendant 2-4 semaines

→ +1,19 selle/semaine (p = 0,002)

Constipation chronique : 2 kiwis verts/j pendant 2-4 semaines :

→ +1,53 selle pontanée complète par semaine (p < 0,001)

→ Consistance améliorée : +0,6 point sur l'échelle de Bristol (p < 0,001)

→ 45 % des patients constipés gagnent ≥ 1 selle/semaine

EFFICACITÉ COMPARABLE OU AVANTAGE POTENTIEL SUR CERTAINS CRITÈRES, AVEC UNE BONNE TOLÉRANCE DIGESTIVE

Van Der Schoot A *et al. Aliment Pharmacol Ther* 2024⁽⁶⁾ - méta-analyse de 9 études cliniques :

- Kiwi (2-3/j) > psyllium (6-12 g/j) pour augmenter la fréquence des selles : +0,36 selle/sem en faveur du kiwi (p < 0,00001)
- Effet équivalent entre pruneaux et psyllium (pas de différence significative)
- Kiwi = psyllium pour ramollir la consistance des selles

AUTRES BÉNÉFICES DIGESTIFS DOCUMENTÉS

Méta-analyse Bayer *et al. Adv Nutr.* 2022⁽⁷⁾ (12 essais, n = 661) :

- Réduction de la douleur et de l'inconfort abdominaux (réduction moyenne -0,85 ; IC 95 % : -1,1 à -0,57 ; p < 0,001)
- Réduction de la sensation d'indigestion / dyspepsie (réduction moyenne -0,33 ; IC 95 % : -0,52 à -0,15)

Les preuves cliniques disponibles concernent le kiwi vert frais entier ; elles ne permettent pas d'extrapoler ces résultats aux poudres ou compléments à base de kiwi.



03 | TOLÉRANCE ET SÉCURITÉ D'EMPLOI

ÉVÉNEMENTS INDÉSIRABLES RAPPORTÉS DANS UN ESSAI COMPARATIF EXPLORATOIRE DE QUATRE SEMAINES (Chey SW *et al. Am J Gastroenterol* 2021⁽³⁾)

ÉVÉNEMENTS RAPPORTÉS	KIWI VERT, 2/J	PSYLLIUM, 12G/J	PRUNEAUX, 100G/J
Douleurs abdominales	Aucune rapportée	33 %	18 %
Inconfort abdominal	3,7 %	9,5 %	13,7 %
Ballonnements	10,5 %	9,5 %	36,3 %
Émission de gaz	Aucun rapporté	19 %	18 %

Globalement, les événements indésirables étaient moins fréquents avec le kiwi et plus fréquents avec le psyllium et le pruneau.

ALLERGIE AU KIWI : le kiwi peut provoquer des réactions allergiques, allant d'un syndrome oral à des réactions systémiques potentiellement sévères. Une vigilance particulière est nécessaire chez les personnes ayant déjà réagi au kiwi ou présentant une allergie au latex, à certains pollens - notamment le bouleau - ou à des aliments susceptibles de donner lieu à des réactions croisées, tels que l'avocat ou la banane.

La consommation quotidienne de **2 kiwis verts** a généralement été bien tolérée, y compris chez des participants présentant une constipation fonctionnelle ou un SII avec constipation. Aucun signal significatif de diarrhée n'a été mis en évidence dans les principaux essais à la dose de 2 kiwis par jour.



04 | MÉCANISMES D'ACTION

FIBRES (3 %)	Rétention d'eau dans l'intestin grêle et le côlon droit → augmentation du volume fécal → ramollissement des selles (Wilkinson-Smith V <i>et al. Aliment Pharmacol Ther</i> 2019) ⁽⁸⁾
MICROBIOME	Augmentation des <i>Bifidobactéries</i> et <i>Lactobacilles</i> (bactéries protectrices) et des bactéries productrices de butyrate (anti-inflammatoires)
ACTINIDINE	Enzyme protéolytique unique au kiwi → favorise la vidange gastrique et augmente la motilité intestinale (Dimidi E <i>et al. Lancet Gastroenterol Hepatol</i> 2020) ⁽⁹⁾
BARRIÈRE INTESTINALE	Renforcement de la muqueuse : ↑ expression mucines 2 et 3, ↑ TLR-4, ↑ acides gras à chaîne courte (SCFA)
MAGNÉSIUM & MINÉRAUX	Effet laxatif osmotique naturel par rétention d'eau intraluminaire
VITAMINES & ANTIOXYDANTS	Vitamines C, E, K, folates, caroténoïdes, potassium → synergie pour la santé intestinale et générale

05 | TABLEAU COMPARATIF : KIWI VERT VS PSYLLIUM VS PRUNEAUX

Données issues des méta-analyses, revues exploratoires systématiques et essais randomisés (Van Der Schoot A *et al. Aliment Pharmacol Ther* 2024⁽⁶⁾ ; Bayer *et al. Adv Nutr.* 2022⁽⁷⁾ ; Quan V, Carey S. *Clinical Nutrition ESPEN.* 2026⁽¹⁰⁾ ; Chey SW *et al. Am J Gastroenterol* 2021⁽³⁾ ; Gearry R, *et al. Am J Gastroenterol.* 2023⁽⁵⁾) :

CRITÈRE	KIWI VERT (2/J)	PSYLLIUM (10 G/J)	PRUNEAUX (100 G/J)
Dose quotidienne	2 kiwis (~200 g)	7,5 g/j à 12 g/j selon les études	100 g/j (8-10 pruneaux)
Fibres apportées	~5-6 g/j	~6 g/j	~7 g/j
Fréquence selles (+/sem)	+1,53/sem	+1,1/sem	+1,0/sem
Douleurs abdominales	Aucun cas rapportée	33 %	18 %
Ballonnements	10,5 %	9,5 %	36,3 %
Émission de gaz	Aucun cas rapportée	19 %	18 %
Compatible SII / low FODMAP	Oui	Oui	Non
Facilité d'utilisation	Fruit entier frais	Prise progressive avec eau, à distance des médicaments	Bonne acceptabilité variable selon les patients
Bénéfices extra-digestifs	Sommeil, humeur/ bien-être psychologique, vitamines C/K/E	Aucun démontré scientifiquement	Apport en fibres, fer, vitamine K
Allégation santé UE spécifique sur la fonction intestinale (2025)	Oui	Non	Non
Coût estimé/j - Estimation selon prix de détail en France	~0,60–0,90 €	≈0,20–0,40 €	≈0,50–0,80 €



POINTS FORTS DU KIWI VERT VS PSYLLIUM ET PRUNEAUX :

- Premier fruit certifié low FODMAP par la Monash University → compatible avec une alimentation low FODMAP à la portion testée
- Meilleure tolérance digestive : aucune douleurs abdominales rapportée dans les essais comparatifs
- Bénéfices extra-digestifs documentés : sommeil, humeur/bien-être psychologique, densité nutritionnelle (vitamines C, E, K, folates)
- Allégation santé UE (2025) - argument de prescription patient : premier fruit frais bénéficiant d'une allégation de santé sur la fonction intestinale autorisée dans l'UE⁽¹⁾.



06 | BÉNÉFICES EXTRA-DIGESTIFS



SOMMEIL

- Kiwi riche en mélatonine, sérotonine et tryptophane (précurseurs de la mélatonine)
- Essais interventionnels : 2 kiwis/j → amélioration de la qualité, durée et efficacité du sommeil, notamment chez les patients présentant des troubles du sommeil (Nisar T *et al.* Food Sci Nutr 2026⁽¹¹⁾)

- Chez des athlètes d'élite : 4 semaines, 2 kiwis verts 1 heure avant le coucher → ↑ durée et qualité du sommeil, ↓ nombre de réveils nocturnes (Doherty R *et al.* Nutrients. 2023⁽¹²⁾)

HUMEUR, FATIGUE ET BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

- Essais randomisés 2005-2022 consommation quotidienne de 2 kiwis JAUNE → ↓ troubles de l'humeur et fatigue, ↑ bien-être et vigueur
- Effets plus importants chez les patients présentant des troubles de l'humeur de base plus élevés
- Mécanisme hypothétique : richesse en vitamine C, folates, caroténoïdes agissant en synergie (Billows M *et al.* Nutrients 2022⁽¹³⁾ ; Stonehouse W *et al.* Can J Physiol Pharmacol 2013⁽¹⁴⁾)



PROFIL NUTRITIONNEL - KIWI VERT ET KIWI JAUNE : DEUX PROFILS À FORTE DENSITÉ NUTRITIONNELLE

 KIWI VERT - POUR 100 G	 KIWI JAUNE (SUNGOLD) - POUR 100 G
Calories : ~55 à 61 kcal	Calories : ~54 à 63 kcal
Fibres : 2,3 à 3 g	Fibres : 1,4 à 2 g
Vitamine C : ≈ 88 mg, soit 110 % de la VNR*	Vitamine C : ≈ 152 mg, soit 190 % de la VNR*
Indice glycémique : 50–53 (bas)	Indice glycémique : 51 (bas)
Nutri-Score : A	Nutri-Score : A
Densité nutritionnelle élevée (NFR: 9,3) (Score d'adéquation nutritionnel : 11,4 par 100 kcal)	Densité nutritionnelle élevée (NFR: 9,3) (Score d'adéquation nutritionnel : 11,4 par 100 kcal)

* VNR (Valeur Nutritionnelle de Référence) européenne de la vitamine C : **80 mg/j**. Les teneurs peuvent varier selon la variété, la maturité, l'origine et la base de composition utilisée. Principale différence pratique : kiwi vert = plus de fibres (utile pour le transit) ; kiwi jaune = plus de vitamine C, moins acidulé (mieux toléré chez les patients sensibles à l'acidité)

07 | RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES PRATIQUES

Options diététiques documentées pour la constipation chronique

(Quan V, Carey S. Clinical Nutrition ESPEN. 2026⁽¹⁰⁾)

A. SUPPLÉMENTATION EN FIBRES - 3 OPTIONS

CRITÈRE	 KIWI VERT	PSYLLIUM	PRUNEUX
Dose étudiée	2 kiwis/j (≈ 200 g de chair/j)	7,5 g/j - 12 g/j selon les études	1100 g/j (≈ 8–10 pruneaux/j)
Fibres apportées	5 à 6 g/j	6 à 10 g/j	≈7 g/j
Données d'efficacité	Dès 2 semaines (effet maintenu long terme)	≥ 4 semaines (délai d'efficacité)	3–4 semaines
Conseils pratiques	Fruits entiers frais toute l'année	Prendre avec 200 mL eau, à distance des autres médicaments Augmentation progressive	Bien mordre ou mixer. Adapter la quantité selon la tolérance. Risque de transit accéléré
Atouts	Aliment entier ; faible teneur en FODMAP à la portion testée ; vitamine C ; bonne tolérance dans les essais	Peu coûteux. Doses précises	Riche en polyphénols, Fer, vitamine K
Points de vigilance	Prix légèrement > psyllium Allergies latex rares	Effets indésirables digestifs (33 % douleurs en essais) Complexité du conseil	High FODMAP (incompatible SII) Goût fort, ballonnements, gaz ou selles trop molles possibles

Les données disponibles portent principalement sur des interventions de courte durée.



B. EAUX RICHES EN MAGNÉSIUM-SULFATE - EFFET LAXATIF OSMOTIQUE

Objectif : 8 - 13 verres de liquide/j - substituer l'eau habituelle par une eau riche en Mg-sulfate.
Privilégier une eau dont la teneur en Mg est supérieure ou égale à 100 mg/L permettant de s'approcher de la valeur nutritionnelle de référence (VNR) quotidienne du magnésium, fixée à 375 mg par jour pour un adulte-typé dans l'étiquetage européen.



08 | CONSEIL EN CONSULTATION - Ce qu'il faut dire au patient



MESSAGE DE PRESCRIPTION SIMPLE

« Mangez 2 kiwis verts par jour, de préférence le matin ou avant un repas, en entier (pas de jus, pas de poudre). Continuez au moins 2 à 4 semaines avant d'évaluer l'effet. Vous pouvez les laisser murir à température ambiante, ils se conservent ensuite au réfrigérateur. »

Argument pour le patient : Le kiwi vert est le premier fruit frais à bénéficier d'une allégation de santé autorisée par l'Union européenne (juillet 2025)⁽¹⁾, reconnaissant sa contribution au fonctionnement normal de l'intestin par l'augmentation de la fréquence des selles. Cette autorisation fait suite à plus de dix ans d'évaluation scientifique..

POPULATIONS CIBLES PRIORITAIRES EN CONSULTATION

Constipation chronique	1 ^{re} intention alimentaire - à préférer au psyllium pour la tolérance et la compliance. efficacité dès 2 semaines.
SII avec constipation	Seule option low FODMAP parmi les 3 stratégies fibreuses - à choisir en priorité absolue pour éviter d'aggraver les symptômes
Dyspepsie fonctionnelle	Réduction documentée de l'inconfort et douleur abdominaux, sensation d'indigestion
Troubles du sommeil	2 kiwis/j (idéalement 1h avant le coucher) - mélatonine + sérotonine + tryptophane
Anxiété / dépression légère	Vitamines C, E, folates, caroténoïdes - bénéfice sur l'humeur et la fatigue documenté en essais randomisés
Patients sous polypharmacie	Pas d'interaction médicamenteuse connue - avantage sur le psyllium qui nécessite un délai avec les autres médicaments
Patients souhaitant 'faire simple'	Solution naturelle, disponible toute l'année, pas de mesure, pas de mode d'emploi complexe - meilleure compliance



ALLERGIE AU LATEX : interroger systématiquement - le syndrome latex-fruit expose à un risque allergique au kiwi. Contre-indication relative.

FRUITS ENTIERS UNIQUEMENT : les résultats cliniques ne peuvent pas être extrapolés aux jus, poudres ou compléments, qui n'ont pas été évalués dans les mêmes conditions.

DOSE SEUIL : l'effet transit est dose-dépendant. La dose minimale efficace validée par l'EFSA est de 200 g/j de chair fraîche (≈ 2 kiwis). En dessous, pas de garantie d'efficacité.

CONSTIPATION ASSOCIÉE À UN TROUBLE ORGANIQUE : le kiwi est un complément, pas un substitut au traitement de la cause (hypothyroïdie, médicaments constipants, lésion anorectale, sténose colique...).

MESSAGES CLÉS POUR LE MÉDECIN GÉNÉRALISTE

- 1 2 kiwis verts/j = intervention validée, efficace, simple et mieux tolérée que le psyllium ou les pruneaux**
- 2 Seule option low FODMAP certifiée → choix de première intention chez les patients SII**
- 3 Bénéfices sur le sommeil et l'humeur documentés - prescription holistique**
- 4 Allégation santé UE officielle (2025) : argument scientifique fort pour convaincre le patient**
- 5 Compléter par eau riche en magnésium pour effet laxatif osmotique additionnel**

Références

1. Règlement d'exécution (UE) 2025/1560 de la Commission du 30 juillet 2025 autorisant une allégation de santé portant sur les denrées alimentaires. *Journal officiel de l'Union européenne*, 31 juillet 2025.
2. EFSA NDA Panel (Turck D, Castenmiller J, De Henauw S, et al). Green kiwifruit (*Actinidia deliciosa* var. Hayward) and maintenance of normal defecation: evaluation of a health claim pursuant to Article 13(5) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal*. 2021;19(6):e6641. doi:10.2903/j.efsa.2021.6641
3. Chey SW, Chey WD, Jackson K, Eswaran S. Exploratory Comparative Effectiveness Trial of Green Kiwifruit, Psyllium, or Prunes in US Patients With Chronic Constipation. *Am J Gastroenterol*. 2021;116(6):1304-1312. doi:10.14309/ajg.0000000000001149. PMID:34074830
4. Bayer SB, Heenan P, Frampton C, et al. Two Gold Kiwifruit Daily for Effective Treatment of Constipation in Adults - A Randomized Clinical Trial. *Nutrients*. 2022;14(19):4146. doi:10.3390/nu14194146. PMID:36235798
5. Geary R, Fukudo S, Barbara G, et al. Consumption of 2 Green Kiwifruits Daily Improves Constipation and Abdominal Comfort — Results of an International Multicenter Randomized Controlled Trial. *Am J Gastroenterol*. 2023;118(6):1058-1068.
6. Van Der Schoot A, Katsirna Z, Whelan K, Dimidi E. Systematic review and meta-analysis: Foods, drinks and diets and their effect on chronic constipation in adults. *Aliment Pharmacol Ther*. 2024;59(2):157-174. doi:10.1111/apt.17782. PMID:37905980
7. Bayer SB, Frampton CM, Geary RB, et al. Habitual Green Kiwifruit Consumption Is Associated with a Reduction in Upper Gastrointestinal Symptoms: A Systematic Scoping Review. *Adv Nutr*. 2022;13(3):846-856. doi:10.1093/advances/nmac025
8. Wilkinson-Smith V, Dellschaft N, Ansell J, et al. Mechanisms underlying effects of kiwifruit on intestinal function shown by MRI in healthy volunteers. *Aliment Pharmacol Ther*. 2019;49(6):759-768. doi:10.1111/apt.15127. PMID:30706488
9. Dimidi E, Staudacher HM. Could a kiwifruit a day keep the doctor away? *Lancet Gastroenterol Hepatol*. 2020;5(7):648. doi:10.1016/S2468-1253(20)30163-1. PMID:32553145
10. Quan V, Carey S. Dietary management of functional constipation in disorders of gut-brain interaction - A scoping review. *Clinical Nutrition ESPEN*. 2026;71:102849. DOI: 10.1016/j.clnesp.2025.102849.
11. Nisar T, Gyawali P, Bird S. Effectiveness of Melatonin-Containing Foods on Promoting Sleep: A Scoping Review. *Food Sci Nutr*. 2026. doi:10.1002/fsn3.71823
12. Doherty R, Madigan S, Nevill A, Warrington G, Ellis JG. The Impact of Kiwifruit Consumption on the Sleep and Recovery of Elite Athletes. *Nutrients*. 2023;15(10):2274. doi:10.3390/nu15102274. PMID:37242157
13. Billows M, Kakoschke N, Zajac IT. The Role of Kiwifruit in Supporting Psychological Well-Being: A Rapid Review of the Literature. *Nutrients*. 2022;14(21):4657. doi:10.3390/nu14214657
14. Stonehouse W, Gammon CS, Beck KL, Conlon CA, von Hurst PR, Kruger R. Kiwifruit: our daily prescription for health. *Can J Physiol Pharmacol*. 2013;91(6):442-447. doi:10.1139/cjpp-2012-0303