

Combattre la constipation

A savoir

Classiquement, on considère qu'une personne est constipée lorsque ses selles sont de consistance anormale (trop dures) et peu fréquentes (moins de trois fois par semaine).

On ne connaît pas toujours l'origine d'une constipation, mais elle peut être liée à une modification de l'alimentation, à un manque d'eau (forte chaleur...), à la prise de certains médicaments ou à une maladie (digestive ou non).

Elle peut être passagère (quelques jours) ou chronique.

Nos conseils

En pratique

En cas de constipation passagère :

► **Mangez des fibres**

- Favorisez les pains aux céréales, les légumes verts, les fruits frais ou secs et enrichissez votre alimentation avec du son de blé. Pour éviter les ballonnements, allez-y progressivement !
- Evitez les aliments qui ralentissent le transit (riz blanc, pommes de terre, plats épicés) ou qui ballonnent (choux, haricots blancs, lentilles...).

► **Hydratez-vous**

- Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour.
- Choisissez une eau riche en magnésium type HEPAR.
- Buvez un verre d'eau fraîche ou d'agrumes à jeun.

► **Bougez**

Faites de l'exercice quotidiennement (marche, abdominaux...).

► **Si ça ne suffit pas, prenez un laxatif.**

Par voie orale (gelées, sachets, comprimés...) ou locale (suppositoires, mini lavements), il existe de nombreux produits qui ont des actions différentes. Demandez-nous conseil pour choisir celui qui vous convient.

Adoptez les bons réflexes

- ▶ **Ne focalisez pas !**
Contrairement aux idées reçues, aller à la selle quotidiennement n'est pas une nécessité.
- ▶ **Mangez calmement** : asseyez-vous, mastiquez longuement.
- ▶ **Ne vous retenez pas** :
 - Allez aux toilettes dès que l'envie s'en fait sentir.
 - Détendez-vous, prenez un livre.
 - Imposez-vous des horaires réguliers pour « éduquer » vos intestins mais n'insistez pas si « ça ne vient pas ».
- ▶ **N'abusez pas des laxatifs**
 - A la longue une dépendance peut s'installer.
 - Certains irritent le tube digestif, utilisez-les très occasionnellement.
 - N'utilisez pas les suppositoires ou lavements de façon prolongée qui finissent par perturber le réflexe d'envie naturelle.

Pour aller plus loin

Luttez contre la constipation en vacances :

Due aux changements alimentaires, à la chaleur, au stress du voyage, elle est presque aussi fréquente que la turista.

- ▶ Lors des longs trajets : ne restez pas immobiles, levez-vous si possible.
- ▶ Evitez les endroits trop chauds, les fortes transpirations, hydratez-vous souvent.
- ▶ Evitez de vous retenir, emportez des lingettes désinfectantes, nettoyantes et des protections pour toilettes en cas d'hygiène douteuse.
- ▶ Emportez avec vous des fruits secs et céréales en barre pour compléter une alimentation pauvre en fibres.
- ▶ Nagez, faites du vélo, c'est souvent le moment !
- ▶ Emportez un laxatif léger en unidoses pour vous sécuriser.

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si les mesures d'hygiène (alimentation, exercice...) ne suffisent pas.
- ▶ Si la constipation dure depuis plus de 15 jours ou si elle s'est récemment aggravée.
- ▶ Si vous souffrez de douleurs abdominales importantes, de vomissements ou remarquez la présence de sang dans les selles.