

Si vous allez moins souvent à la selle par rapport à d'habitude, les conseils ci-dessous peuvent vous aider



HYDRATATION

▶ Boire **régulièrement, de petites quantités** pour ramollir les selles

Au moins **2 litres par jour** (sauf mentions contraires du médecin)



▶ Consommer des boissons **froides ou glacées qui accélèrent le transit intestinal** : eau riche en magnésium (exemples : Hépar, Rozana, ...), verre d'eau glacée ou jus de fruit au réveil, jus de pruneaux, ...

⚠ Il est également possible de prendre des **boissons chaudes** (sauf en cas de nausée ou d'inflammation de la bouche) pour **stimuler l'intestin** (thé, café, tisanes, soupes, ...)



ALIMENTATION



Un accompagnement alimentaire adapté peut vous être proposé. **Parlez-en à votre médecin ou à un diététicien.**

Privilégier des aliments **riches en fibres** pour améliorer le nombre de selles :

- **Produits céréaliers** (pain complet, son de blé, avoine, riz, pâtes, ...)
- **Fruits et légumes secs** (haricots secs, lentilles, pois chiches, amandes, pruneaux, ...)
- **Fruits frais crus ou cuits** (ananas, pêche, poire, pomme, ...)
- **Légumes frais, surgelés ou en conserve** (haricot vert, poireau, petits pois, épinard, ...)

▶ Conserver une **alimentation équilibrée** en consommant des viandes, volailles, poissons et produits laitiers



Eviter les aliments riches en graisse (aliments frits, ...) ou très sucrés (pâtisseries, ...).

HABITUDES DE VIE

Pratiquer une activité physique :

- **régulière** de différents types selon ses envies (marche, natation, yoga, ...)
- **en adaptant l'effort** en fonction de ses capacités
- pour **stimuler les intestins**



Conseils aux toilettes :

- **s'installer confortablement**
- utiliser un **marchepied** si besoin
- se présenter aux toilettes **tous les jours à la même heure** (une demi-heure à une heure après le repas par exemple)
- respecter une **durée suffisante** pour satisfaire le besoin
- aller à la selle **sans laisser passer le besoin**



EN CAS DE CONSTIPATION

- ➔ Manger des **fruits et légumes à chaque repas** et entre les repas en cas de petite faim
- ➔ Consommer davantage de **produits aux céréales complètes, de légumes et de fruits frais et/ou secs**
- ➔ **Ajouter petit à petit des fibres** dans l'alimentation pour éviter les douleurs dans le ventre
- ➔ **Boire régulièrement** et pratiquer une **activité physique régulière adaptée**
- ➔ **Adopter un rituel** pour aller aux toilettes (se présenter aux toilettes tous les jours à la même heure, ...)



SI LA CONSTIPATION DURE DEPUIS AU MOINS 3 JOURS, PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN