

CONSTIPATION

- **Boire abondamment, si possible 2 litres d'eau par jour.**
Les liquides favorisent le ramollissement des selles, facilitant leur progression dans le gros intestin (le côlon) et leur évacuation. Vous pouvez boire des potages et des jus de fruits qui contiennent en plus des fibres facilitant le transit.
- **Enrichir l'alimentation en fibres.**
Les fibres naturelles facilitent la progression des selles dans le côlon, en particulier lorsqu'elles sont cuites. Il est donc conseillé de consommer chaque jour au moins 5 fruits et/ou légumes crus ou cuits (compotes, pruneaux et kiwis). Le matin, vous pouvez manger des céréales qui sont très riches en fibres, en particulier le son et l'avoine.
- **Évitez les aliments naturellement constipants :** riz, carottes cuites, mais aussi sucreries, tels que les sodas et le chocolat. Il n'est pas nécessaire de s'interdire tous ces petits plaisirs, mais il faut veiller à en limiter la consommation, en particulier en cas de constipation persistante.
- **Se présenter tous les jours à la même heure à la selle :** choisir un moment calme, par exemple après le repas, ou avant le travail. Même si les selles ne viennent pas, votre organisme s'habitue à cet horaire (« éducation » de vos intestins) et cela pourra vous aider à aller plus régulièrement à la selle.
- **Aller à la selle dès que le besoin s'en fait sentir :** en dehors d'une présentation à la selle quotidienne et à heure fixe, il faut si possible éviter de se retenir, même si le contexte peut être bloquant (activité difficile à interrompre, hygiène non satisfaisante des sanitaires, etc...). La rétention volontaire des selles est un facteur qui favorise la constipation.
- **Prendre son temps aux toilettes :** plus les toilettes seront confortables et adaptées (par exemple avec une poignée murale), plus vous serez détendu. En effet, le stress et le manque de temps passé aux toilettes sont les ennemis du transit !
- **Se (faire) masser le ventre :** les massages facilitent la progression des selles dans le côlon. Masser le ventre doucement et régulièrement en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre 5 minutes par jour par exemple.
- **Pratiquer une activité physique régulière :** l'activité physique augmente le tonus des intestins (qui contiennent des muscles dans leur paroi) et facilitent donc la progression des selles. Si vous ne faites pas de sport, marcher d'un pas soutenu au moins 30 minutes par jour est suffisant pour stimuler vos intestins.

- **Parler au médecin de la constipation** : en effet même s'il n'est jamais évident de parler de ce sujet, le dialogue est nécessaire pour comprendre ce qui se passe vraiment dans votre ventre et pour trouver les meilleures solutions. La constipation est un problème très fréquent, chaque personne est différente, d'où la nécessaire adaptation de la prise en charge par le médecin en fonction de la réponse au traitement proposé.
- **Un médicament est parfois nécessaire** : si les mesures diététiques associées à tous ces conseils ne suffisent pas ou si un traitement prescrit ne vous convient pas, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Des médicaments permettent de rendre les selles plus volumineuses et plus molles pour une évacuation plus facile, plus fréquente et sans douleur. Respectez la prescription de votre médecin et évitez d'arrêter de vous-même un traitement.