

CONSTIPATION

Habitudes aux WC | alimentation | activité physique

Changer ses habitudes aux toilettes

- Se présenter aux toilettes à heure fixe, de préférence 30min à 1h après un repas car le colon s'active pendant la digestion : c'est le réflexe gastro-intestinal. Votre organisme s'habitue peu à peu à un horaire régulier.
- Aller aux toilettes quand vous en avez envie, prenez votre temps en limitant les efforts de poussée.
- Utiliser un marche-pied facilite l'évacuation des selles.

Adapter son alimentation

Bien boire et manger des fibres améliorent le transit en modifiant la consistance des selles. Pour ce faire :

Manger des légumes et des fruits frais quotidiennement.

Introduisez progressivement sur 15 jours - *pour limiter les ballonnements* - du pain ou des biscuits au son ou aux **céréales complètes**, et des **légumineuses**.

Entre 15 et 40g de fibres par jour permet d'améliorer le transit, associé à une bonne hydratation car les fibres retiennent l'eau dans le colon pour améliorer la consistance des selles ; **min 1,5L/jour** hors activité physique ou fortes chaleurs, sinon majorer les apports.

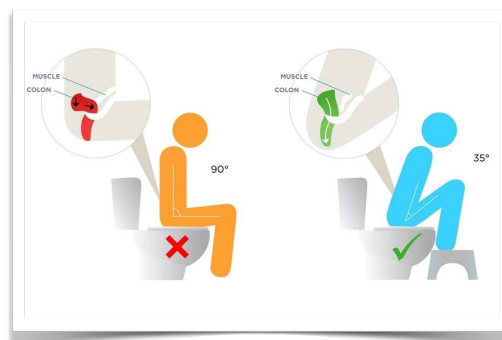
Des **eaux riches en magnésium** ont un rôle laxatif.

Limiter les aliments gras et sucrés.

Bouger pour activer le transit

Bouger, ce peut être faire une activité sportive, mais c'est aussi garer sa voiture plus loin pour marcher, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur/escalator, jardiner, bricoler...

La sédentarité, c'est le fait de faire des activités en position assise, allongée ou debout sans bouger favorise la constipation, et bien sûr la prise de poids.



De quoi parle-t-on ?

Les Fibres : contenues dans de nombreux aliments, elles attirent l'eau dans le colon. Pour manger riche en fibres :

- consommer 5 fruits et légumes/jour en privilégiant les légumes ;
- Consommer d'avantage de produits aux céréales complètes (pain, riz, pâtes...) et des légumes secs/légumineuses ;
- Consommer de fruits secs et des oléagineux (noix, noisettes, amandes, pistaches... non salées) ;
- Pour cuisiner, remplacer la farine blanche (T50, T65) par des farines complètes (T80, T150) ;
- Essayer des céréales que vous ne connaissez pas (quinoa, sarrasin, seigle, avoine...).

Céréales complètes : ce sont des céréales moins raffinées, contenant donc encore des fibres.

Légumineuses ou légumes secs : riches en fibres et en protéines : ce sont les pois chiche, les haricots blancs/rouges/noirs, les lentilles, le pois cassé, ...

Sur le site ci-dessous, vous aurez plus d'info sur les quantités de fibres contenues dans vos aliments :

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/constipation-adulte/que-faire-quand-consulter>

