

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES EN CAS DE CONSTIPATION

I. Hygiène de vie

- Prenez quotidiennement le temps d'aller à la selle de façon régulière (une constipation c'est moins de trois selles par semaine).
- Aller à la selle dès la première envie.
- Faites si possible une activité physique régulière (marche ou autre sport).

II. Alimentation

- Faites trois repas par jour, et surtout, ne négligez pas le petit déjeuner.
- Manger lentement, bien mâcher, être détendu à table.
- Buvez suffisamment de 1,5 à 2 litres d'eau par jour, dont un verre d'eau fraîche ou de jus de fruits frais dès le réveil au matin dans l'estomac vide.
- Ayez une alimentation variée, avec à chaque repas :
 - ✚ une crudité (légume ou fruit cru)
 - ✚ un plat de légumes cuits (ou potage aux légumes)
 - ✚ du pain complet

En effet, les fibres agissent comme « le balai de l'intestin » et favorisent le transit.

III. Apport de fibres alimentaires légumières et surtout céréalières en quantité suffisante.

→Fibres légumières présentes dans les légumes verts, les légumes secs et dans les fruits (crus ou cuits) et fruits secs (pruneaux et figes...). Les jus de fruits pur fruit (en particulier raisins, quetsche, pruneaux, pommes).

→Fibres céréalières (son de blé et d'orge)

- les pains :
 - * pain complet,
 - * pain au son,
 - * pain de seigle,
 - * pains aux différentes céréales : tournesol, sésame, lin...
- Certaines céréales du petit déjeuner :
 - * céréales aux pétales de blé complet,
- Le riz complet, les pâtes complètes, semoule de blé complet, le couscous complet.
- Les eaux minérales riches en sulfates et magnésium favorisent également le transit : Vittel, Hépar, Contrex, Contrexéville...
- Evitez :
 - * le chocolat et tous les produits chocolatés, les desserts chocolatés, glaces, et crèmes au chocolat, bonbons et boissons chocolatées.
 - * Coca-cola, Pepsi, thé noire, sodas, chewing-gum.....

En conclusion : une alimentation variée et équilibrée.