

# Fiche conseils

---

## Afin de lutter contre la constipation :

• Augmentez vos apports quotidiens en **fibres alimentaires**. Les aliments suivants sont riches en fibres alimentaires :

- Fruits et légumes frais (au moins 5 portions par jour),
- Céréales,
- Pain complet,
- Légumes secs,
- Légumineuses (lentilles, haricots blancs ou rouges, pois chiches),
- Pâtes complètes,
- Avoine.
- Pour éviter les ballonnements :
  - Augmentez progressivement les apports en fibres (sur 8 à 10 jours),
  - Répartissez les fibres entre les différents repas de la journée.
  - Buvez environ 1,5 L d'eau par jour en favorisant les eaux riches en magnésium (certaines eaux riches en sodium peuvent être déconseillées en cas de régime sans sel, parlez-en à votre médecin).
- Les mesures suivantes peuvent également être essayées :
  - Allez à la selle à horaires réguliers.
  - Mettez un petit tabouret (ou réhausseur) sous vos pieds lorsque vous êtes à la selle, afin d'améliorer votre position.

Pour en savoir plus sur le traitement de la constipation et les aliments riches en fibres, **scannez le QR code**.

---



Traitement de la  
constipation  
chronique

---