

Lutter contre la constipation - TEST - Fiche conseil



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, **scannez le QR code**.



Traiter la constipation chronique

CREGG

Site