

Constipation & transit ralenti

Retrouver un transit régulier grâce à des solutions naturelles et durables.

15%DE LA POPULATION
CONCERNÉE**2L**

D'EAU PAR JOUR

25-30g

DE FIBRES RECOMMANDÉES/J

3xPLUS FRÉQUENT CHEZ LA
FEMME

☆ PHYTOTHÉRAPIE

Plantes régulatrices

- **Psyllium blond** — fibre mucilagineuse, régule en douceur le transit.
- **Graines de lin** — moulues, riches en fibres et oméga-3.
- **Pruneau** — effet laxatif doux et naturel, riche en sorbitol.
- **Mauve** — mucilage adoucissant pour les intestins irrités.
- **Aloe vera** — en jus, stimule en douceur la motilité intestinale.

☼ MICRONUTRITION

Compléments ciblés

- **Magnésium** — citrate ou oxyde, effet osmotique facilitant le transit.
- **Probiotiques** — souches spécifiques transit (*Bifidobacterium lactis*).
- **Fibres solubles** — inuline, gomme de guar, à introduire progressivement.
- **Vitamine C** — à dose élevée, effet laxatif osmotique léger.
- **Huile de paraffine** — ponctuellement, lubrifie sans irriter la muqueuse.

◆ ALIMENTATION FAVORABLE

Stimuler le transit naturellement

- **Fibres progressives** légumes, fruits, céréales complètes — augmenter doucement.
- **Hydratation** 2L d'eau/jour minimum, indispensable à l'efficacité des fibres.
- **Eau tiède au réveil** stimule le réflexe gastro-colique à jeun.
- **Kiwi, pruneaux, figues** — effet laxatif naturel reconnu.
- **Limiter** le riz blanc, la banane verte et le fromage en excès.

▲ MOUVEMENT & POSTURE

Favoriser l'évacuation

- **Activité physique régulière** — stimule la motilité intestinale naturelle.
- **Marche quotidienne** 30 min, particulièrement efficace le matin.
- **Position physiologique** — surélever les pieds aux toilettes (angle anorectal optimal).
- **Auto-massage abdominal** sens horaire, le matin à jeun.
- **Ne jamais ignorer** l'envie d'aller à la selle — respecter le réflexe.

☾ HYGIÈNE DE VIE

Régularité et routine

- **Horaires réguliers** — le corps aime la routine, même heure chaque jour.
- **Gestion du stress** le stress chronique ralentit fortement le transit.
- **Sommeil suffisant** — impacte directement la régulation digestive.

✿ AROMATHÉRAPIE

Huiles essentielles

- **Romarin à verbénone** — stimule la fonction hépato-biliaire.
- **Gingembre** — stimule la motilité digestive, en massage abdominal dilué.
- **Citron** — stimule légèrement la digestion, en olfaction.

⚠ **Quand consulter ?** Constipation soudaine et sévère, sang dans les selles, douleur abdominale intense, alternance constipation/diarrhée → consultation médicale pour bilan digestif.

Source : *Ma Bible de la naturopathie — guide de référence pour prendre soin de toute la famille au naturel*, Charlotte Jacquet, Naturopathe — Leduc Éditions, 2023

MG**Marine Gutfreund**
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr