FICHE CONSEIL SANTE

Partenaire de votre santé, votre pharmacien vous conseille et vous délivre des produits adaptés à votre cas.

Les éléments d'information supplémentaires apportés par cette fiche ne peuvent se substituer à l'avis d'un professionnel de santé connaissant votre situation particulière.

PHARMACIE DE L'EUROPE
23, rue d'Avignon
62510 ARQUES
www.europe-pharma.com

----- Votre pharmacien ------

# Constipation

## Constipation : que faire si vous en souffrez de façon chronique

### De quoi parle-t-on ?

Pour le transit, c'est comme pour le sommeil : chacun a son rythme.
Entre deux selles par jour et trois par semaine, cela reste normal et l'incapacité d'avoir une selle quotidienne n'est pas synonyme de constipation.
La véritable constipation correspond à l'évacuation de selles **moins de trois fois par semaine**. Les selles peuvent être déshydratées, dures, difficiles à évacuer.

La plupart des constipations chroniques surviennent en l'absence de toute maladie.
Elles sont liées avant tout à de **mauvaises habitudes alimentaires** et à une trop grande **sédentarité**.

La constipation chronique sans maladie sous-jacente est désagréable, mais pas dangereuse.
Le fait d'être constipé en permanence n'entraîne en particulier aucun risque d'empoisonnement de l'organisme par les matières fécales, ni aucun risque d'occlusion intestinale.

### Consultez un médecin pour qu'il s'assure du caractère bénin de votre trouble

Ceci est particulièrement important :

- Si vous approchez la cinquantaine
- Si des membres de votre famille ont une maladie intestinale
- Si vous avez d'autres symptômes, comme du sang dans les selles

### Consommez des fibres alimentaires

- Mangez davantage de fruits, de légumes, de légumineuses (haricots secs, pois, lentilles …) et de céréales et produits céréaliers complets
- Essayez d'atteindre une ration quotidienne en fibres de l'ordre de **30 grammes**.

Augmentez votre consommation de fibres **progressivement**, pour éviter d'avoir des gaz et des ballonnements.



30 g de fibres, c'est :
100 g de pain complet
+ 400 g de légumes
+ 300 g de fruits
+ 30 g de céréales
+ 60 à 70 g de pâtes (poids cru, avant cuisson)

**Informations de publication**
Médecin rédacteur Dr Valérie BARBEROT McCann Santé Multimédia

FICHE CONSEIL SANTE

Partenaire de votre santé, votre pharmacien vous conseille et vous délivre des produits adaptés à votre cas.

Les éléments d'information supplémentaires apportés par cette fiche ne peuvent se substituer à l'avis d'un professionnel de santé connaissant votre situation particulière.

PHARMACIE DE L'EUROPE
23, rue d'Avignon
62510 ARQUES
www.europe-pharma.com

----- Votre pharmacien ------

# Constipation

## Constipation : que faire si vous en souffrez de façon chronique

(Suite)

### Prenez de bonnes habitudes

- **Buvez au moins 1,5 l** d'eau tous les jours, encore plus s'il fait chaud ou si vous faites du sport
Pensez pour atteindre cet objectif que vous pouvez boire aussi des jus de fruits, du thé, du café, des tisanes, des soupes,…

- Faites régulièrement **de l'exercice physique**, luttez contre la sédentarité

- Choisissez l'activité qui vous plaît et qui convient à votre forme physique ; toutes les activités physiques facilitent le transit, l'essentiel est dans la régularité

Si vous manquez de temps… ou de courage, la marche et les exercices abdominaux restent utiles

Un exemple d'exercice à réaliser chez vous ou à l'extérieur :

- Assis droit, les coudes en appui sur une table, soulevez les jambes dix fois tout en rentrant le ventre.

- Répétez ensuite 5 fois le mouvement respiratoire suivant : inspirez profondément en gonflant le ventre puis expirez à fond en rentrant le ventre.

### Rétablissez de bons réflexes

- Prenez tous les matins à jeun, un grand verre d'eau froide

- Allez aux toilettes à un moment choisi, toujours le même (après le petit-déjeuner par exemple) et prenez le temps

- Essayez toujours d'aller à la selle quand le besoin s'en fait sentir.
La résistance au besoin d'évacuer une selle émousse la sensibilité du réflexe "exonérateur" et l'arrivée des selles dans le rectum ne provoque plus aucune sensation à la fin.

### Si ces mesures ne sont pas immédiatement efficaces

Ne vous découragez pas : plus votre constipation est ancienne, plus il faut vous armer de patience

**Et les laxatifs ?**

- Oui pendant quelques jours pour passer un cap difficile, mais mieux vaut éviter de les utiliser de façon prolongée ou trop répétée.
- Avant de prendre un laxatif, demandez toujours l'avis de votre pharmacien ou de votre médecin : ils vous aideront à choisir le produit le plus adapté à votre situation.

**Informations de publication**

Médecin rédacteur Dr Valérie BARBEROT McCann Santé Multimédia



>