

Consignes en cas de constipation

L'alimentation, votre levier principal

L'objectif est d'augmenter progressivement l'apport en **fibres** pour stimuler les intestins sans causer de ballonnements soudains.

- **Privilégiez** : les fruits frais (avec la peau), les légumes verts, les céréales complètes (pain complet, riz brun, avoine) et les légumineuses (lentilles, pois chiches).
- **Le "Réflexe Pruneaux"** : quelques pruneaux ou un verre de jus de pruneaux le matin sont souvent très efficaces.
- **À limiter** : le riz blanc, les bananes mûres, les carottes cuites, le fromage et les aliments très transformés (pizza, plats préparés, fast-food...).

L'hydratation, le moteur du transit

Les fibres ne fonctionnent que si elles sont accompagnées d'eau. Sans eau, elles peuvent durcir les selles.

- **Objectif** : buvez entre **1,5 et 2 litres d'eau** par jour.
- **Astuce** : une eau riche en **magnésium** (type Hépar, Contrex...) peut aider à accélérer le transit.
- **Le matin** : un grand verre d'eau fraîche ou une boisson chaude dès le réveil peut déclencher le réflexe de défécation.

Activités physiques & habitudes

- **Bougez** : 20 à 30 minutes de marche active par jour massent naturellement vos intestins.
- **Position aux toilettes** : utilisez un marchepied en y plaçant vos pieds pour relever vos genoux au-dessus de vos hanches. Cette position "accroupie" aligne le côlon et facilite l'évacuation.
- **Ne différez jamais** : allez aux toilettes dès que l'envie se fait sentir. Ignorer le signal rend les selles plus sèches et difficiles à évacuer.



Quand consulter à nouveau ?

Si vous ressentez l'un des symptômes suivants, contactez votre médecin traitant ou revenez aux urgences :

- douleur abdominale brutale, continue, intense ou qui s'aggrave.
- vomissements répétés (plus de 3 fois)
- absence totale de gaz
- sang dans les selles
- fièvre inexplicée.

Le conseil en plus

Si votre médecin vous a prescrit des laxatifs, respectez bien la durée du traitement. N'arrêtez pas dès la première selle réussie, mais diminuez progressivement selon ses instructions pour éviter une rechute immédiate.

