

2. Manger des fruits et des légumes

Mangez des fruits et des légumes, ainsi que d'autres aliments riches en fibres. La constipation est en effet le résultat d'une consommation excessive de graisses, sucres raffinés et de produits laitiers.



La consommation de fibres a un effet contraire, il faut donc prendre des céréales complètes, du son d'avoine, des fruits et des légumes. Pensez à prendre un complément de fibres comme les framboises, les poires et les pommes. Les pois chiches, haricots, lentilles, petits pois, artichauts et brocolis cuits sont synonymes de bienfaits.

3. Le café, l'étonnant partenaire

Le café peut s'avérer être une solution rapide pour la constipation grâce à la caféine qui peut stimuler les muscles du système digestif. Il est aussi un diurétique qui permet de résuier l'humidité des selles, ce qui rend plus difficile leur évacuation. Cette solution n'est donc à utiliser que rarement pour ce type de problème.

4. Manger des prunes

Mangez 4 prunes ou buvez du jus de prune. Elles sont particulièrement riches en fibres et en sorbitol, qui a un effet laxatif et qui réduit le temps de transit des selles. Le travail se fait en quelques d'heures, il est donc nécessaire d'attendre de voir le résultat avant de reprendre un autre verre... qui pourrait déboucher sur de la diarrhée.

5. Faire de l'exercice

L'exercice modéré est ce qu'il y a de mieux pour favoriser le transit.



CONSEILS ET ASTUCES POUR SOULAGER ET PRÉVENIR LA CONSTIPATION



Qu'est-ce que la constipation ?

La constipation est un syndrome relatif à la diminution de la fréquence des mouvements intestinaux.

En général, on manque cruellement d'eau pour qu'ils fonctionnent correctement.

Dans certains cas, la constipation peut être causée par certains médicaments.

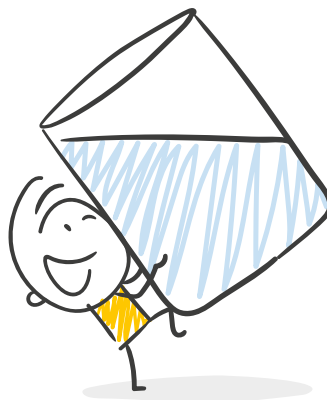
Dans ce document, nous allons vous expliquer comment la soulager assez rapidement, en utilisant bien évidemment des moyens naturels.



Les bons réflexes contre la constipation

1. Boire de l'eau

Il faut boire 2 à 4 verres d'eau lorsque vous sentez que vous êtes constipé(e). Si vous l'êtes depuis plusieurs jours, buvez de l'eau chaque matin dès que vous vous réveillez.



En général, vous devez boire au moins 10 verres d'eau à température normale tous les jours. L'eau est l'un des meilleurs liquides qui existent pour nettoyer les résidus et les toxines de notre corps. Certaines autres boissons contiennent trop de sucre qui pourrait renforcer la constipation.



Centre Hospitalier de Wallonie picarde - CHwapi
Association Sans But Lucratif

Site IMC

80, chaussée de Saint-Amand - 7500 Tournai

Site NOTRE-DAME

9, avenue Delmée - 7500 Tournai

Site UNION

51, rue des Sports - 7500 Tournai

Centre de Consultations de PÉRUWELZ

11, rue de Sondeville - 7600 Péruwelz



Numéro d'appel général unique
pour tous les sites : 069/333 111

www.chwapi.be |  