

FICHE CONSEIL – CONSTIPATION

Une personne sur 10 en souffre, souvent en silence. Et pour les autres, il suffit parfois d'un changement alimentaire, d'un voyage, d'un imprévu et hop, tout se bloque. Dans un cas comme dans l'autre, ne la laissez pas entraver votre bien-être !

Comment le corps réagit

La fréquence à laquelle il est normal d'aller à la selle, comme le dit l'expression populaire, varie d'une personne à l'autre. Lorsque le rythme habituel est perturbé, les intestins se remplissent, le transit se ralentit, et l'évacuation devient irrégulière, voire difficile.

Si au féminin les cycles menstruels, la grossesse et la ménopause sont des facteurs susceptibles de favoriser la constipation, la sédentarité, le stress, et surtout les mauvaises habitudes alimentaires nous concernent tous.

Ce que vous pouvez faire

Buvez beaucoup, entre 1,5 et 2 litres d'eau ou de tisanes tout au long de la journée. Une tasse d'eau tiède le matin au réveil est un bon stimulant pour les intestins.

Nos grand-mères conseillaient une cuillère à soupe d'huile d'olive prise chaque matin à jeun dans un jus de citron, le son de blé ou encore l'infusion de graines de lin.

- Augmentez votre consommation de fibres alimentaires : privilégiez fruits, légumes verts, salades, céréales et pain complet. Pour vos collations ou vos birchers, pensez aussi aux flocons d'avoine, germes de blé, figues sèches, pruneaux séchés, framboises, amandes, noisettes et noix, tous parmi les meilleures sources de fibres alimentaires.
- Limitez en revanche les graisses, les protéines, les féculents et les farineux.
- Bougez suffisamment ! L'idéal est de pratiquer une activité physique régulière. À défaut, marchez aussi souvent que possible, et préférez les escaliers à l'ascenseur.
- En officine toujours, certains remèdes homéopathiques (Alumina, Lycopodium...) aident aussi à lutter contre la constipation.
- Pensez également au magnésium, en complément alimentaire : son effet légèrement laxatif suffit parfois à régler le problème.

Le conseil en plus

Il existe deux grands groupes de laxatifs : les premiers, enrichis en fibres alimentaires et en mucilage, exercent leurs effets après 2 ou 3 jours, et leur usage peut être prolongé.

Les seconds, à base de plantes laxatives, comme l'aloès, la bourdaine ou le séné, sont réservés à une utilisation très ponctuelle. Dans les deux cas, prenez conseil auprès du pharmacien ou du médecin !

A noter que les femmes enceintes et les enfants se verront conseiller des laxatifs plus doux, à base de sucre.