

Changements de mode de vie pour le soulagement occasionnel de la constipation



Les choix de mode de vie et d'alimentation peuvent influencer votre digestion et votre routine de transit intestinal

1 Mangez plus de fibres

Visez 25-38g par jour

- Haricots et légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges)
- Céréales complètes, y compris les flocons d'avoine et les céréales de sarrasin
- De nombreux fruits et légumes
- Noix comme les amandes et les pacanes



2 Augmentez votre consommation de liquides

Les liquides aident à garder les selles humides, ce qui facilite leur passage. Augmenter votre consommation de liquides est particulièrement important si vous suivez un régime riche en fibres pour aider à faire avancer les selles dans les intestins.



3 Limitez l'alcool

Les boissons alcoolisées avec des concentrations élevées d'alcool (au-dessus de 15%) tendent à ralentir le transit des selles, ce qui peut affecter vos mouvements intestinaux.



4 Soyez physiquement



L'activité physique et le mouvement régulier peuvent vous aider à rester régulier.

5 Essayez l'entraînement intestinal

Allez aux toilettes à la même heure chaque jour, même si vous ne ressentez pas l'envie. Avec le temps, cette routine peut aider à rendre les mouvements intestinaux plus réguliers.



- Essayez le yoga, le tai-chi et le qigong comme thérapies complémentaires.

6 Envisagez un supplément

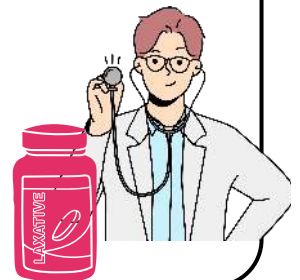
- Magnésium : peut augmenter la quantité d'eau dans les intestins.
- Fibres : Complétez si l'apport alimentaire est faible.



7 Demandez à votre médecin des médicaments

Certains médicaments, comme les laxatifs et les émoullients en vente libre, peuvent vous aider à aller aux toilettes plus confortablement. Ceux-ci incluent :

- Laxatifs stimulants
- Laxatifs formateur de volume
- Émoullients
- Laxatifs osmotiques



References:

¹ International Society of Gastroenterology. [2013](#).
² American Dietetic Association. [2012](#).
³ Health Canada. [2012](#).
⁴ Health Canada. [2012](#).
⁵ Health Canada. [2012](#).
⁶ Health Canada. [2012](#).
⁷ Health Canada. [2012](#).
⁸ Health Canada. [2012](#).
⁹ Health Canada. [2012](#).
¹⁰ Health Canada. [2012](#).

Ce document a été rendu possible grâce à une subvention éducative non restreinte de Lax-A-DayMD, une marque de commerce déposée de Norwell Santé Grand Public inc. Ce produit peut ne pas vous convenir. Lisez et suivez toujours l'étiquette.

Lax-A-Day