



Top 4 des aliments et boissons à éviter en cas de constipation



Qu'est-ce que la constipation ?

La constipation survient lorsque vous avez des selles moins fréquentes que d'habitude. Cela peut entraîner des selles dures et sèches, rendant leur passage difficile.

Signes et symptômes



Vous pourriez ressentir des ballonnements et des douleurs, ou vous retrouver à forcer pour essayer d'aller à la selle.

Vous pouvez être constipé pour de nombreuses raisons, surtout si vous avez changé de routine ou si vous voyagez. Si vous êtes fréquemment constipé, envisagez de revoir votre mode de vie et vos habitudes alimentaires.

Aliments et boissons à limiter en cas de constipation

- 01** **Aliments hautement transformés :**
Faibles en fibres (par exemple, chips, plats préparés/surgelés comme les pizzas)
- 02** **Grains raffinés :**
Manquent de germe et de son (par exemple, pain blanc, riz)
- 03** **Aliments sucrés :**
: Modifient le microbiome intestinal (par exemple, bonbons, sodas)
- 04** **Produits laitiers :**
: Faibles en fibres (par exemple, crème sure, glace, fromage)

Aliments à consommer plus souvent

- 01** **Grains entiers :**
Quinoa, riz brun
- 02** **Noix et graines :**
Amandes, graines de lin
- 03** **Fruits et légumes :**
Brocoli, baies
- 04** **Legumes**
Beans, lentils

Bien que l'évitement de certains aliments en cas de constipation puisse aider à soulager la constipation, tout comme d'autres stratégies liées au mode de vie, parfois des médicaments sont nécessaires.

Voici quelques laxatifs avec des fonctionnalités variées qui peuvent aider :

- **Laxatifs stimulants :** Saviez-vous qu'il y a tellement de neurones dans votre intestin qu'il est parfois appelé un deuxième cerveau ? Tout comme la caféine donne un coup de fouet au cerveau, ces laxatifs aident à stimuler les muscles intestinaux pour déplacer les déchets dans l'intestin.
- **Laxatifs osmotiques :** Ces laxatifs hydratent le côlon. Cela facilite le déplacement des selles lorsqu'elles sont poussées par les muscles intestinaux.
- **Laxatifs formateurs de volume :** Souvent vendus sous forme de poudres à mélanger dans un verre d'eau, ces produits ajoutent plus de masse aux selles, les rendant plus molles et plus faciles à évacuer.
- **Émoullients fécaux :** Ces laxatifs aident les selles à absorber plus d'eau, les rendant plus molles. Plutôt que d'être dures et en forme de boulettes, les selles deviennent plus molles et plus faciles à expulser.

Ces produits peuvent ne pas vous convenir. Lisez toujours et suivez l'étiquette. Consultez votre professionnel de la santé pour plus d'aide.



References:

1. <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000120.htm>
2. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/constipation/symptoms-causes>
3. <https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating/recommendations/limit-highly-processed-foods/>
4. <https://doi.org/10.1093/advances/nmz014>
5. <https://food-guide.canada.ca/en/guidelines/section-4-foundation-healthy-eating/>
6. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/constipation/treatment>
7. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/constipation/deep/about/art-20044906>

Cette ressource a été rendue possible grâce à une subvention éducative sans restriction de Lax-A-DayMD. Lax-A-DayMD est une marque déposée appartenant à Norwell Santé Grand Public Inc. Ce produit pourrait ne pas vous convenir. Toujours lire et suivre le mode d'emploi.

Lax-A-DayMD