



# Constipation et stratégies de soulagement

## Qu'est-ce que la constipation ?

Deux ou plusieurs des symptômes suivants pendant au moins 12 semaines (qui peuvent ne pas être consécutives) au cours des 12 derniers mois :  
(selon les critères de Rome)

- ✓ Efforts, selles dures ou grumeleuses, évacuation incomplète, blocage anorectal ou manœuvres manuelles pendant **plus de 25 % des selles**.
- ✓ Moins de **3 selles par semaine**.
- ✓ Absence de selles molles prédominant.



**La constipation n'est pas toujours évidente !**

Vous pouvez avoir des selles d'apparence normale tout en étant constipé.



## Stratégies pour soulager la constipation

### 1 Augmentez votre consommation de fibres

- Ajoutez 2 cuillères à soupe de graines de lin ou de chia à votre régime alimentaire quotidien.
- Grignotez des baies, des poires ou des kiwis.
- Mangez plus de céréales complètes et de légumes grillés

### 2 Hydrate

- Buvez 2 à 3 litres d'eau par jour. **Conseil :** pensez aux tisanes ou à l'eau aromatisée.

### 3 Lifestyle Changes

- Activité physique régulière
- Établissez une routine quotidienne pour manger et faire ses besoins
- Améliorez votre position aux toilettes (surélevez vos genoux)
- Réduire le stress, manger sainement

### 4 Options médicales

- Suppléments de fibres (ex. psyllium)
- Laxatifs osmotiques (ex. PEG-3350, magnésium)
- Laxatifs stimulants + émollients fécaux (ex. Senokot®)
- Suppositoires ou prokinétiques pour les cas plus difficiles

**Chacun est différent : pensez à travailler avec une diététiste agréée pour obtenir des conseils personnalisés.**

