

Constipation, conseils pratiques et bonnes habitudes

Conseils pratiques:

- Assurer une alimentation équilibrée et variée comportant des aliments riches en fibres :
- Céréales (pain complet, son), fruits et légumes verts, (cuits ou crus), fruits secs (abricots, figues, pruneaux).
- Le miel, le beurre cru, la crème fraîche ont une bonne efficacité une cuillère d'huile d'olive vierge le matin à jeun est souvent bénéfique.
- Éviter une consommation excessive de viande, abats, poissons gras, épices, pâtisseries.
- Boire abondamment: 1,5 à 2 litres d'eau par jour. - Bien mastiquer avant d'avaler.

Bonnes habitudes:

- Pratiquer une activité physique régulière: marche, jogging, gymnastique ou tout simplement monter les escaliers à pied.
- Fortifier les muscles de la sangle abdominale.
- Se présenter à la selle à heures fixes en prenant son temps(notamment au réveil).
- Éviter de se retenir si le besoin se fait sentir.
- Boire le matin à jeun (eau ou jus de fruits)
- Éviter toute automédication car certains médicaments peuvent augmenter votre constipation.