



On parle de constipation quand il y a :

- moins de 3 selles par semaine
- des selles dures
- et/ou des difficultés pour aller à la selle

On parle de constipation chronique quand elle dure au moins 6 mois.

**Astuces pour prévenir et soigner la constipation**

• Manger du pain complet, des céréales complètes et des produits laitiers



• Manger 5 fruits et légumes par jour



• Prendre un fruit, un jus de fruit ou une compote le matin



• Faire un peu d'activité : marche, yoga, massages abdominaux



• Boire 1,5L d'eau par jour



• Avoir une bonne position aux toilettes



MAUVAISE position



BONNE position

**Attention** : les aliments très sucrés et très gras irritent les intestins et favorisent la constipation !



- Dès le réveil, il est possible de boire des eaux comme Hépar ou Contrex, en alternant avec l'eau du robinet.
- Pour varier, on peut boire des tisanes aux plantes comme :



Soucis



Pissenlit



Serpollet



Framboisier

- **Il faut faire attention** au pain blanc, à la charcuterie et aux bananes.
- **On favorise** le pain complet, les fruits et légumes cuits (carottes, pruneaux, kiwi, compote de fruits) et les fibres (son, graines de lin, avoine).



## Idées recettes



- Spaghettis de courgettes au carottes
- Cake aux légumes
- Cake aux pruneaux
- Salade de fruits avec pruneaux
- Pruneaux à la vanille
- Muffins au son d'avoine
- Purée de pruneaux
- Far aux pruneaux