

# La constipation chronique

La constipation chronique se définit par un nombre de selles insuffisant par semaine, des selles dures et la nécessité de réaliser des efforts de poussée importants. Elle est très fréquente, surtout chez les femmes et les personnes âgées. Elle s'accompagne de maux de ventre, ballonnements, hémorroïdes et fissures anales. Mais on peut rééduquer le transit intestinal.

- Buvez au moins deux litres de liquide par jour : eau, bouillons de légumes, jus de fruits, tisanes, etc. Buvez un ou deux verres d'eau tiède (ou chaude) ou du jus d'orange fraîchement pressé le matin, à jeun.
- Mangez plus de fibres : légumes, crudités, légumes secs, fruits (prunes et kiwis sont les plus laxatifs), fruits séchés (comme les pruneaux), céréales complètes. Mangez un yaourt tous les jours. Le yaourt n'est pas un laxatif, mais favorise le transit intestinal.
- N'attendez jamais si vous avez envie d'aller à la selle.
- Essayez d'aller à la selle à la même heure chaque jour (le moment idéal est juste après le petit déjeuner). Prenez votre temps aux toilettes, de 15 à 20 minutes mais si vous avez des hémorroïdes, ne restez pas sur le siège de façon prolongée. La meilleure position pour aller à la selle est de s'asseoir avec les pieds



surélevés à une hauteur de 15-20 cm (utilisez un repose-pieds, un petit tabouret ou une boîte à chaussures).

- Les suppositoires à la glycérine sont une solution pour certaines personnes, mais il ne faut pas en abuser.
- Faites de l'activité physique : cela favorisera le bon fonctionnement du transit intestinal.
- Ajoutez du son de blé à votre alimentation, aux légumes, mais non pas au yaourt ou au lait. Commencez par ajouter de petites quantités et augmentez peu à peu jusqu'à 4 cuillères à soupe par jour. Il convient de boire beaucoup de liquide avec le son.
- Certaines personnes aiment lire aux toilettes. Cela présente l'avantage de lutter contre la constipation, mais ce n'est pas bon d'y rester trop longtemps.



- Évitez les facteurs qui peuvent provoquer la constipation, comme le stress, l'anxiété et la prise de certains médicaments.

Si vous suivez ces conseils, vous aurez rarement besoin de prendre des médicaments. Adressez-vous à votre médecin si vous ne percevez pas d'amélioration au bout d'un mois, et, surtout, avant de prendre des laxatifs ou des purgatifs. Certains laxatifs, même ceux à base de plantes, peuvent provoquer une inflammation sévère de l'intestin.