

# CONSTIP' ACTION!

Passez en mode  
« ACTION »  
contre la constipation



**SÉNIORS**  
Plus de 65 ans

Retrouvez dans ce guide de nombreuses informations, conseils et une mise en pratique concrète pour vous aider à retrouver un bon transit.

A bouquiner au soleil ou à consulter à tout moment dans vos toilettes.

# À QUOI RECONNAIT-ON LA CONSTIPATION ?

On parle de constipation lorsque les **selles sont moins fréquentes** (moins de 3 selles par semaine) et qu'elles **sont dures**, associées à des **difficultés d'évacuation**, pouvant s'accompagner de **ballonnements** et de **douleurs abdominales**.<sup>1</sup>

Il faut aussi distinguer la **constipation occasionnelle**, c'est-à-dire lorsque les symptômes sont présents depuis quelques jours, de la **constipation chronique**, pour laquelle les symptômes durent depuis plus de 6 mois.<sup>1</sup>

## BRISONS LE TABOU !<sup>2</sup>

Avec l'âge, la survenue de la constipation peut devenir plus fréquente.



**1 senior sur 3 est concerné par la constipation.**

Alors qu'elle ne touche que 1 personne sur 5 sur le reste de la population. On se sent moins seul(e) d'un coup !

## POURQUOI EST-ON DAVANTAGE CONSTIPÉ(E) AVEC L'ÂGE ?<sup>1,3,4</sup>

La vieillesse s'accompagne de changements physiologiques et comportementaux qui ralentissent temporairement votre transit.

- **Le vieillissement du système digestif** pouvant entraîner :
  - Un ralentissement du transit, les organes ont alors plus de mal à pousser les selles dans les conduits digestifs.
  - Une dilatation du rectum, qui a besoin d'une plus grande quantité de selles pour faire ressentir le besoin d'aller aux toilettes. Les selles finissent alors par se durcir et peinent à être évacuées.
- La **réduction de l'activité physique**.
- **Certaines maladies** comme le diabète ou le cancer colorectal qui peuvent perturber le transit.

Il existe d'autres causes à l'origine de la constipation fonctionnelle :

- **Un changement de vos habitudes quotidiennes** (modification du régime alimentaire, sédentarité...)
- Une consommation d'eau insuffisante
- La **prise de certains médicaments**\*\*
- **Le fait de se retenir** au moment où l'on en ressent le besoin.

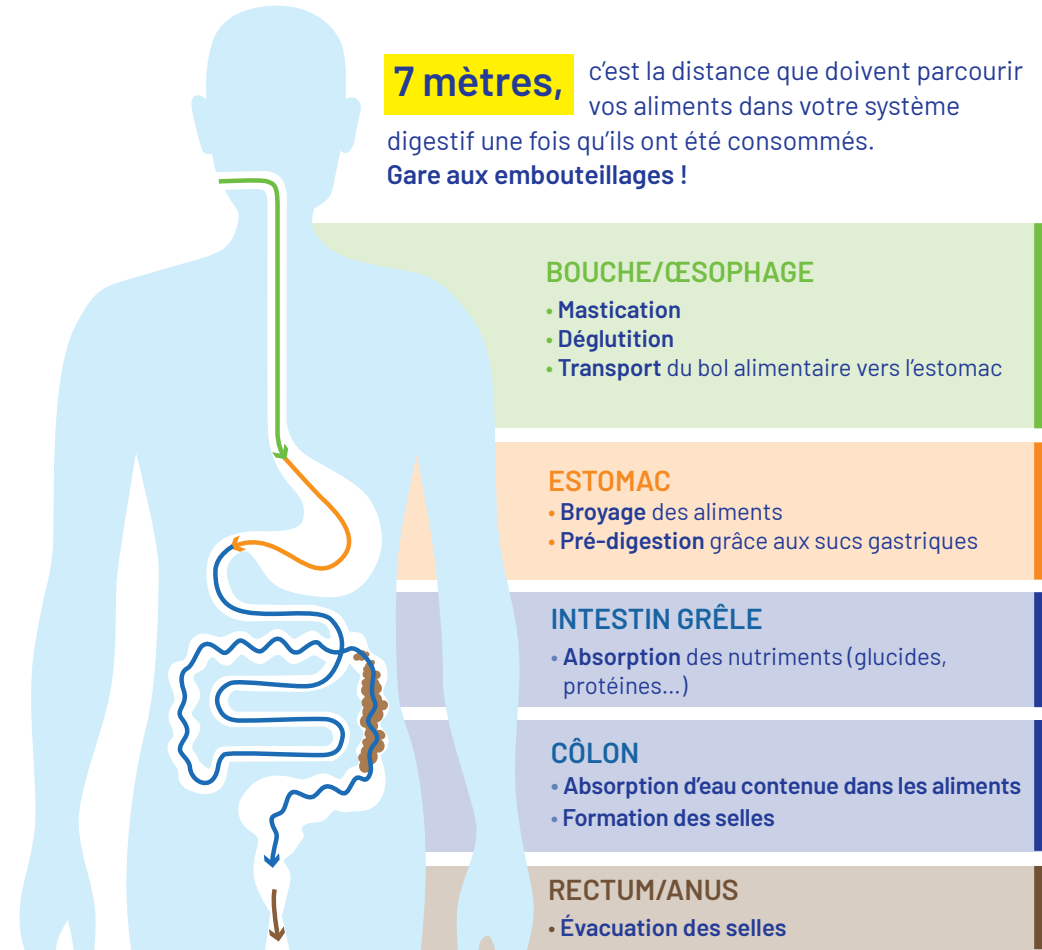
\* Si vous vous trouvez dans ce cas-ci, veuillez consulter votre médecin.

\*\* N'hésitez pas à vérifier les effets secondaires sur la notice de vos traitements en cours.

1. Ameli. Constipation de l'adulte (consulté le 31/01/2023). 2. Société Nationale Française de Colo-Proctologie (SNFCP). Recommandations pour la Pratique Clinique. Prise en charge de la CONSTIPATION 2017. Version longue. 3. Jacques MC. Constipation du sujet âgé : quelles spécificités ? Rev Med Suisse 2014;10:2097-100. 4. HD Assurance. Constipation personnes âgées : que faire ? (consulté le 27/02/23).

# ET À L'INTÉRIEUR, ÇA SE PASSE COMMENT ?<sup>15</sup>

**7 mètres,** c'est la distance que doivent parcourir vos aliments dans votre système digestif une fois qu'ils ont été consommés. **Gare aux embouteillages !**



## UN TRAJET PARFOIS DIFFICILE

C'est dans le gros intestin, appelé aussi côlon, que se forment les selles. Le côlon a en effet le rôle de concentrer les « déchets alimentaires » de notre corps en absorbant l'eau qu'ils contiennent, de les stocker et de les faire avancer jusqu'au rectum où ils seront évacués.

**En cas de constipation**, la fonction digestive est ralentie, soit en raison d'une diminution de l'efficacité des muscles intestinaux (ceux qui permettent de pousser les selles... embêtant !), soit en raison d'un manque d'hydratation rendant les selles déjà dures à l'entrée dans le colon. Les selles progressent alors au ralenti. Problème, comme le côlon a pour rôle d'absorber l'eau des selles, celles-ci deviennent encore plus dures, s'accumulent et par conséquent deviennent difficiles à évacuer. Voilà pourquoi cela fait plus de 4 jours que vous n'êtes pas allé(e) sur le trône ! **Pas de panique, on vous donne des tas d'astuces et conseils dans ce guide pour en finir avec la constipation.**

5. Tortora GJ, SR Grabowski. Principes d'anatomie et de physiologie.

# 1 BUVEZ... À LA SANTÉ DE VOTRE TRANSIT !

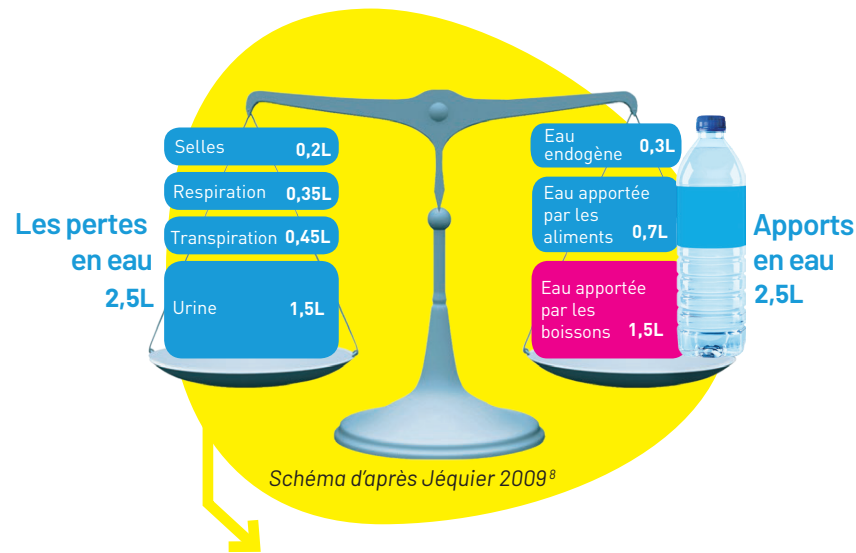
## BOIRE DE L'EAU NE SERT PAS QU'À ÉTANCHER SA SOIF !



L'eau est essentielle au bon fonctionnement de notre organisme.\*

Elle permet entre autre le maintien des fonctions physiques et cognitives\*, et la régulation de la température\*\* de notre corps. Une bonne hydratation permet aussi d'augmenter le volume des selles et d'améliorer leur consistance pour limiter le risque de constipation. On comprend mieux pourquoi notre corps en utilise autant et pourquoi il est nécessaire de compenser cette perte par notre alimentation et une bonne hydratation. <sup>6</sup>

Et pourtant, plus de la moitié des adultes ne respectent pas les recommandations. <sup>7</sup>



## QUELLE QUANTITÉ D'EAU CONSOMMER ? <sup>6</sup>

Boire entre 1 et 1,5 litres par jour.  
C'est la quantité recommandée en France.



\* L'eau (2L/jour toutes sources confondues) contribue au maintien d'une fonction physique et d'une fonction cognitive normales. À consommer dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain. \*\* L'eau (2L/jour toutes sources confondues) contribue au maintien de la régulation normale de la température du corps.

6. Manger Bouger. La déshydratation (consulté le 31/01/2023). 7. CRÉDOC. Enquête CCAF 2019. 8. Jéquier E, Constant F. Pourquoi faut-il boire de l'eau ? Pour maintenir la balance hydrique. Cahiers de nutrition et de diététique. 2009;44:190-97.



## HÉPAR®, ÇA COULE DE SOURCE ! <sup>9,10,11</sup>



• À bien des égards, HÉPAR® est une eau minérale naturelle rare et précieuse. C'est la seule eau minérale plate à avoir **cliniquement prouvé** son **efficacité** sur la constipation grâce à sa composition minérale unique. Mais c'est aussi celle détenant la plus forte concentration en **magnésium**<sup>sm</sup> (119 mg/L) !

• Boire **HÉPAR®** au quotidien, c'est le réflexe simple et naturel pour améliorer son transit tout en s'hydratant !

*Le saviez-vous ? C'est sa richesse en minéraux qui lui donne son goût unique.*



## NOS ASTUCES

### ✓ POUR AUGMENTER SA CONSOMMATION D'EAU <sup>6,12,13</sup>

#### • Avoir toujours de l'eau à portée de main

Ça permet d'y penser plus facilement et de boire régulièrement partout où l'on va : chez soi, au bureau, en sortie...



#### • Mettre en place des rituels...

comme le verre d'eau le matin, le thé ou le café après le déjeuner, le jus de fruits au goûter ou la tisane avant de se coucher. A ce rythme, on parie que vous arriverez à boire sans vous en rendre compte, au moins 1 litre d'eau par jour ! Les eaux aromatisées et les bouillons de légumes sont aussi une bonne alternative pour varier les plaisirs.



#### • Ne pas attendre d'avoir soif

Sinon, c'est qu'il est déjà trop tard ! La sensation de soif est le signe d'un manque d'hydratation. Vous n'en ressentez peut-être pas le besoin mais votre corps, lui, ne demande qu'à être hydraté. Et quand on sait qu'avec l'âge cette sensation diminue, c'est une raison de plus pour être d'autant plus vigilant sur son hydratation !

### ✓ FAUSSE BONNE IDÉE

Les boissons trop froides atténuent la sensation de soif. En les consommant, vous risquez de ne pas vous hydrater suffisamment.



<sup>9</sup>HÉPAR® peut être laxative. Pour un effet optimal, nous vous recommandons de boire 1L d'HÉPAR® par jour dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

<sup>10</sup> VNR : Valeurs Nutritionnelles de Référence. <sup>9</sup> Règlement (UE) N° 432/2012 de la Commission du 16 mai 2012 établissant une liste des allégations de santé autorisées portant sur les denrées alimentaires, autres que celles faisant référence à la réduction du risque de maladie ainsi qu'au développement et à la santé infantiles. <sup>10</sup> Dupont C, Campagne A, Constant F. Efficacy and Safety of a Magnesium Sulfate-Rich Natural Mineral Water for Patients With Functional Constipation. *Clinical Gastroenterology and Hepatology* 2014;12:1280-1287. <sup>11</sup> Dupont C, et al. Time to treatment response of a magnesium- and sulphate-rich natural mineral water in functional constipation. *Nutrition* 2019;65:167-172. <sup>12</sup> Manger Bouger. L'eau, indispensable à notre santé (consulté le 31/01/2023). <sup>13</sup> Ameli. Que faire en cas de canicule ou de fortes chaleurs ? (mis à jour le 09/11/2022).

# 2 JAMAIS SANS MES FIBRES !

## POURQUOI FAUT-IL EN CONSOMMER ? <sup>2</sup>

Il faut savoir que notre système digestif est incapable de digérer entièrement les fibres. *Et ça c'est bien ?*

Oui ! Car les intestins doivent alors fournir un effort particulier pour évacuer ce qui n'a pas été digéré et ce sont toutes ces **contractions des muscles de la paroi intestinale qui facilitent le transit**. C'est un peu comme si on abonnait nos intestins à un programme d'entraînement sportif pour en faire des athlètes.

Et ce n'est pas tout, **les fibres ont aussi la particularité de retenir l'eau**, ce qui permet **d'augmenter le volume des selles et de les ramollir** pour une évacuation *pronto* !

**Bon à savoir** : vous l'aurez compris, pour exercer leur effet bénéfique sur le transit intestinal, les fibres ont besoin d'eau car sans eau, elles peuvent provoquer ou aggraver une constipation. Une raison de plus de bien vous hydrater !

## QUELLE QUANTITÉ CONSOMMER ? <sup>2</sup>

**Un minimum de 25 g de fibres par jour.**  
C'est la quantité recommandée en France pour un adulte.



## NOS ASTUCES

### ✓ À PRIVILÉGIER <sup>1,2</sup>

- **Augmenter progressivement ses apports en fibres** sur 2 semaines pour atteindre les 25 g. Vous éviterez ainsi ballonnements et gaz.
- **Varié le plus possible les aliments riches en fibres** : fruits, légumes, céréales...








### ✓ À LIMITER <sup>1,14</sup>

- **Les aliments ralentissant le transit** : riz blanc, pâtes raffinées, pommes de terre, pain blanc, bananes, chocolat, les aliments gras et sucrés.



## TOP DES ALIMENTS SOURCES DE FIBRES ! <sup>1,2,12</sup>

	Teneur en fibres pour 100 g de produit cru ou sec	Informations
<b>Son de blé*</b> 	42 g	À saupoudrer sur les salades, crudités ou à mélanger dans les laitages.
<b>Légumineuses</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haricots blancs : 16,8 g</li> <li>• Lentilles vertes : 16,4 g</li> <li>• Haricots rouges : 15,2 g</li> </ul>	A consommer avec modération, les légumineuses pouvant provoquer des flatulences.
<b>Oléagineux</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amandes : 12,5 g</li> <li>• Noisettes : 11,6 g</li> <li>• Noix : 6,7 g</li> </ul>	À titre d'exemple, une poignée d'amandes contient 2,5 g de fibres.
<b>Céréales complètes, produits céréaliers, dérivés de céréales complètes</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flocons de céréales : 10,2 g</li> <li>• Pain complet : 6,9 g</li> <li>• Pâtes complètes : 3,3 g</li> <li>• Riz complet : 5 g</li> </ul>	Le goût des céréales complètes est différent de celui des céréales raffinées. Pour s'habituer au goût, il est possible de commencer par les versions semi-complètes.
<b>Fruits secs</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Figes : 9,7 g</li> <li>• Abricots : 8,3 g</li> <li>• Dattes : 7,3 g</li> <li>• Pruneaux : 5,1 g</li> <li>• Raisins : 4,2 g</li> </ul>	Vous pouvez par exemple les consommer pour le petit-déjeuner ou en-cas.
<b>Fruits frais</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits de la passion : 6,8 g</li> <li>• Groseilles : 4,6 g</li> <li>• Framboises : 4,3 g</li> <li>• Poire (avec peau) : 3 g</li> <li>• Pomme (avec peau) : 3 g</li> </ul>	Pour profiter des apports des différents types de fibres, pensez à varier les fruits et les légumes.
<b>Légumes</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Épinards : 6,5 g</li> <li>• Artichauts : 5 g</li> <li>• Poireaux : 4 g</li> <li>• Haricots verts : 3,7 g</li> </ul>	

\* Produit à retrouver au rayon «Farines spéciales».

1. Ameli. Constipation de l'adulte. En ligne : <https://www.ameli.fr/assurance/sante/themes/constipation-adulte> (consulté le 31/01/2023).

2. Société Nationale Française de Colo-Proctologie (SNFCP). Recommandations pour la Pratique Clinique. Prise en charge de la CONSTIPATION 2017. Version longue. 14. Qare. Constipation : les solutions pour la faire passer rapidement (consulté le 31/01/2022). 15. Ciqual. Table de composition nutritionnelle des aliments. En ligne : <https://ciqual.anses.fr>

# 3 VIEILLIR D'ACCORD, MAIS EN PLEINE FORME !

## RÉVEILLEZ VOTRE CÔLON

Un bon transit est un transit qui bouge. Et même si avec l'âge on a tendance à faire moins d'activité physique, ce n'est pas une raison pour s'en priver ! Et oui, l'activité physique n'améliore pas seulement votre moral et votre sommeil, elle joue également un rôle sur votre transit en stimulant les côlons « paresseux ». Une bonne raison de garder une activité physique régulière !

### Voici les recommandations pour rester actif après 65 ans :

≥ 30 minutes par jour d'activité physique  
+ 2 à 3 séances par semaine de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre.<sup>16</sup>



### Vous n'aimez pas le sport ?

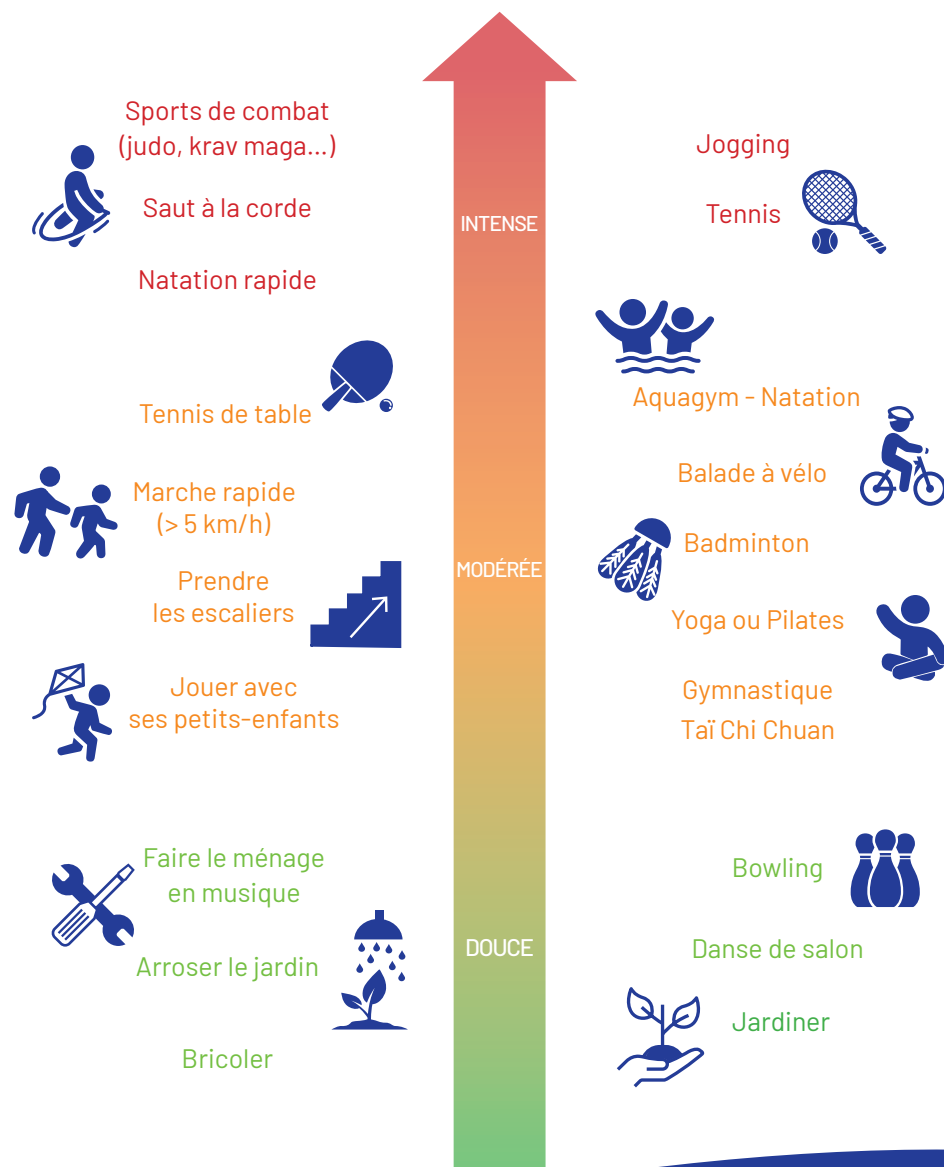
Pas de soucis, l'activité physique inclut les activités quotidiennes comme les déplacements actifs (marche, vélo, escaliers,...), les activités domestiques (ménage, bricolage, jardinage).<sup>17</sup> Plus d'excuses !



**ATTENTION À LA SÉDENTARITÉ !**  
ELLE NOUS GUETTE TOUS, POUR L'ÉVITER :<sup>17</sup>



## À CHAQUE ACTIVITÉ PHYSIQUE SON INTENSITÉ<sup>16,17</sup> À VOUS DE CHOISIR !



Avant de commencer une activité physique, parlez-en à votre médecin traitant pour faire le point avec lui sur votre état de santé. Un bilan pourra vous être prescrit en cas de maladie chronique ou autre. **N'oubliez pas l'étape essentielle de l'échauffement de 10 min avant de commencer une activité physique.** Enfin, respectez votre rythme et écoutez votre corps.

<sup>16</sup>. Manger Bouger. Augmenter l'activité physique (consulté le 31/01/2022). <sup>17</sup>. Ameli. L'exercice physique recommandé au quotidien (mis à jour le 02/01/2023).



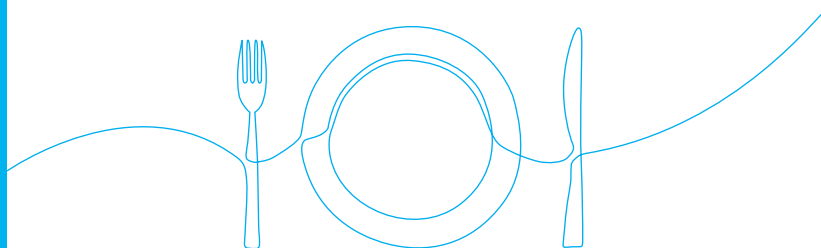
# PASSEZ À L'ACTION!

## METTEZ DÈS MAINTENANT TOUS NOS CONSEILS EN PRATIQUE.

Pour vous faciliter la tâche, nous vous proposons un **programme sur 7 jours** avec des idées de menus journaliers (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) pour faire le plein d'aliments sources de fibres et rester actif avec des petits défis quotidiens !

## CHACUN SES GOÛTS !

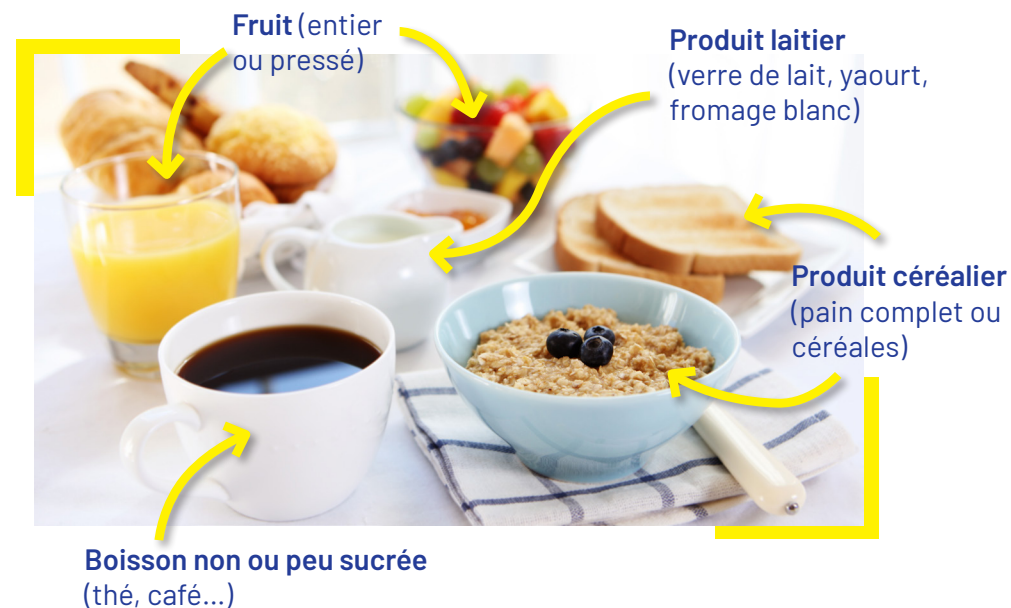
Si l'une de nos recettes proposées ne vous plait pas, libre à vous de l'adapter. Pour savoir comment composer votre repas, prenez exemple sur la structure d'un repas « type » puis laissez libre cours à votre imagination...



DÉCOUVREZ LE PROGRAMME  
PAGE SUIVANTE !

## BIEN COMPOSER SES REPAS

### PETIT-DÉJEUNER<sup>18</sup>











### DÉJEUNER/DÎNER<sup>18</sup>



## UNE GROSSE FAIM ?

Vous pouvez aussi ajouter une entrée, en privilégiant les crudités.  
En cas de fringale, vous pouvez opter pour un fruit ou une poignée d'oléagineux.


<sup>18</sup>. Manger Bouger. Comment rythmer sa journée autour de 3 repas ? (consulté le 31/01/2023).

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boisson chaude au choix (chocolat chaud, café, chicoré,...)</li> <li>1 bol de fromage blanc avec céréales riches en fibres et framboises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boisson chaude au choix</li> <li>Tartines de pain complet avec du beurre</li> <li>Yaourt avec morceaux de fruits</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boisson chaude au choix</li> <li>Biscottes complètes à la confiture</li> <li>Yaourt</li> <li>Fruit au choix</li> <li>Fruits secs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boisson chaude au choix</li> <li>1 bol de fromage blanc avec granola, myrtilles et fraises</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boisson chaude au choix</li> <li>Tartines de pain complet avec de la confiture</li> <li>Yaourt avec morceaux de fruits</li> <li>Jus pressé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boisson chaude au choix</li> <li>Biscottes complètes à la confiture</li> <li>Yaourt</li> <li>Fruit au choix</li> <li>Fruits secs</li> </ul>	<p><b>Dimanche, on se fait encore plus plaisir !</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Boisson chaude au choix</li> <li>Pancakes aux flocons d'avoine et sirop d'érable</li> <li>Fromage blanc avec confiture ou fruits</li> <li>Jus pressé</li> </ul>
<b>DÉJEUNER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assiette de pâtes complètes, sauce tomate, olives, poivrons et mozzarella</li> <li>Salade de fruits (pommes, poires, fraises...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade grecque au filet de poulet mariné</li> <li>Tranches de pain complet</li> <li>Yaourt ou fromage</li> <li>Fruit au choix</li> </ul> 	<p><b>Vous recevez des amis à déjeuner ?</b> Préparez une quiche de légumes de saison et chèvre accompagnée de salade verte et en dessert un flan aux abricots</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tian de courgettes &amp; aubergines accompagné de brochettes de porc</li> <li>Tarte aux prunes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taboulé à la semoule complète, tomates, concombres, raisins secs et falafels maison</li> <li>Tranches de pain complet</li> <li>Fruits au choix</li> </ul>	<p><b>Un apéritif en famille ?</b> Essayez un guacamole ou un houmous de lentilles maison sur du pain complet</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Courgettes farcies à la semoule complète et au bœuf</li> <li>Salade verte</li> <li>Yaourt ou fromage</li> <li>Salade de fraises et menthe fraîche</li> </ul>
<b>DÎNER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Filets de rouget, purée d'aubergines, pommes de terre et basilic</li> <li>Yaourt ou fromage</li> <li>Fruits au choix</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cannellonis aux pâtes complètes, ricotta et épinards</li> <li>Compotée de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe froide de courgettes</li> <li>Tartines de pain complet avec du fromage frais</li> <li>Yaourt ou fromage</li> <li>Fruit au choix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brouillade d'œufs aux champignons</li> <li>Salade verte</li> <li>Tranches de pain complet</li> <li>Yaourt ou fromage</li> <li>Mousse de pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe de lentilles corail, pois chiches et haricots rouges</li> <li>Tranches de pain complet et fromage frais</li> <li>Fruit au choix</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assiette de riz complet aux légumes grillés et filet de colin</li> <li>Yaourt nature avec framboises, figes et pêche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cake tomate et basilic</li> <li>Salade verte</li> <li>Tranches de pain complet</li> <li>Clafoutis aux cerises</li> </ul> 
<b>DÉFI DU JOUR</b> 	<p><b>On garde l'équilibre !</b> En prenant appui sur une chaise, levez une jambe, genou fléchi à 90 degrés pendant 10 sec. Alternez ensuite avec l'autre jambe.</p>	<p><b>On prend les escaliers.</b> Rien d'urgent ? Alors prenez les escaliers dès que vous en avez la possibilité au lieu de prendre l'ascenseur ou les escalators. Objectif 10 000 pas par jour !</p>	<p><b>On planifie sa session de sport.</b> Et si un jour par semaine vous vous réservez du temps pour pratiquer une activité sportive ? Yoga, marche... c'est vous qui choisissez !</p>	<p><b>On garde l'équilibre !</b> Posez la jambe tendue sur un petit tabouret et faites des mouvements de cheville. Répétez le mouvement 10 à 30 fois pour chaque jambe.</p>	<p><b>On marche davantage.</b> Des courses à faire ? N'hésitez pas à y aller à pied ou en vélo dès que possible.</p>	<p><b>On préserve ses articulations !</b> En trottinant sur place : en position debout, mimez une course en montant les genoux et en balançant les bras d'avant en arrière. Commencez lentement puis accélérez. Faites 3 séries de 15 sec chacune entrecoupées de courtes pauses.</p>	<p><b>On dit non à la sédentarité !</b> Si vous êtes assis depuis plus de 2 heures, c'est qu'il est temps pour vous de faire un petit tour à pieds ou à vélo si le temps vous le permet. En plus d'être une bonne façon de bouger, ça permet de se vider la tête !</p>

### Les bons réflexes !

→ Privilégiez les concombres, melons ou tomates, qui sont gorgés d'eau et contribuent à une bonne hydratation de votre corps face à la chaleur.

→ Choisissez des *fruits et légumes de saison*, plus riches en nutriments !<sup>19</sup>

 **Fruits :** abricot, fraise, fruit de la passion, melon, cerise, framboise, mangue, pastèque, tomate, pêche, figue, prune, mirabelle, poire, pomme










**Légumes :** asperges, avocat, courgette, fenouil, haricots verts, radis, salade, artichaut, aubergine, concombre, poivron

**N'OUBLIEZ PAS DE BOIRE RÉGULIÈREMENT**  
tout au long de la journée !

(Retrouvez nos conseils pages 4 et 5)



<sup>19</sup>. Manger Bouger. Calendrier de saison (consulté le 31/01/2023).

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boisson chaude au choix (chocolat chaud, café, chicorée,...)</li> <li>Tartines de pain complet avec garniture au choix (confiture, beurre, miel...)</li> <li>Yaourt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boisson chaude au choix</li> <li>Un bol de fromage blanc et céréales riches en fibres</li> <li>Salade de fruits de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boisson chaude au choix</li> <li>Tranches de pain complet avec garniture au choix</li> <li>Yaourt</li> <li>Fruits au choix</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boisson chaude au choix</li> <li>1 bol de yaourt à la grecque, céréales complètes, noix et amandes</li> <li>Fruits au choix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boisson chaude au choix</li> <li>Biscottes complètes avec garniture au choix</li> <li>Yaourt</li> <li>Fruits au choix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boisson chaude au choix</li> <li>Œufs à la coque ou brouillés</li> <li>Tranches de pain complet avec garniture au choix</li> <li>Smoothie aux fruits de saison et yaourt à la grecque</li> </ul> 	<p><b>Dimanche, on se fait encore plus plaisir !</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Boisson chaude au choix</li> <li>Porridge à la banane parsemé de noisettes et amandes effilées</li> <li>Jus de fruits pressés maison</li> </ul>
<b>DÉJEUNER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Filet de poulet</li> <li>Gratin de courge butternut et pommes de terre</li> <li>Tranche de pain complet</li> <li>Compotée de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Côtes d'agneau</li> <li>Riz complet et haricots verts sautés</li> <li>Yaourt nature ou fromage</li> <li>Fruits au choix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crumble de poulet aux flocons d'avoine et chou-fleur gratiné</li> <li>Tranches de pain complet</li> <li>Fromage</li> <li>Salade de fruits exotiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paella au riz complet, petits pois, poivrons et crevettes</li> <li>Fruit au choix</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gratin d'endives, jambon et pommes de terre à la béchamel maison</li> <li>Tranches de pain complet</li> <li>Compote de fruits de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Galettes de farine complète, œuf, jambon, fromage râpé</li> <li>Salade de chou chinois et noix</li> <li>Poires pochées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Filet de lieu noir et sa poêlée de pommes de terre et céleri</li> <li>Tranches de pain complet et fromage frais</li> <li>Fruits au choix et petites meringues faites maison</li> </ul>
<b>DÎNER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macaronis complets à la sauce tomate et au thon</li> <li>Fromage blanc et compote pomme-poire</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tagliatelles complètes au potiron, pignons de pin et parmesan</li> <li>Flan à l'orange</li> <li>Fruits au choix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe de lentilles aux carottes et pommes de terre</li> <li>Rillettes de maquereau et tranches de pain complet</li> <li>Clafoutis aux poires</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté de pois cassés, courgettes et pommes de terre</li> <li>Omelette à la ciboulette</li> <li>Panacotta aux kiwis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Filet de daurade</li> <li>Fondue de poireaux</li> <li>Yaourt nature ou fromage</li> <li>Fruits au choix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto crémeux au riz complet, champignons, fèves et parmesan</li> <li>Yaourt nature ou fromage</li> <li>Far breton aux pruneaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pizza aux légumes de saison</li> <li>Salade d'épinards frais</li> <li>Pommes farcies, raisins secs, dattes et miel</li> </ul> 
<b>DÉFI DU JOUR</b>	<p><b>Restez toujours actif</b> Au téléphone avec vos ami(e)s ou la famille ? Pourquoi rester collé(e) au téléphone au fond de son canapé quand on peut en profiter pour se dégourdir les jambes ?</p> 	<p><b>Programmez un jour rien qu'à vous</b> Un jour par semaine, réservez-vous du temps pour pratiquer une activité sportive. Natation, vélo... à vous de choisir !</p>	<p><b>N'oubliez pas de vous étirer</b> Ça peut paraître anodin mais les étirements dès le matin au réveil contribuent à augmenter votre énergie et à améliorer votre mobilité. Réveillez votre corps !</p>	<p><b>Sortez avec vos petits-enfants</b> Alliez plaisir et exercice physique en allant chercher à pied vos petits-enfants à l'école ou en participant à des activités avec eux !</p>	<p><b>Marchez dès que vous le pouvez</b> Une course à faire ? Et si plutôt que de vous laisser porter par les transports vous y alliez à pied ? Sinon, garez-vous un peu plus loin ou sortez des transports une station plus tôt !</p>	<p><b>Ne restez pas assis(e) trop longtemps</b> Après 2h passées assis(e), prenez le temps d'aller faire un tour. Prendre l'air permet aussi d'améliorer la qualité de votre sommeil.</p>	<p><b>Sortez entre amis</b> Programmez une balade en forêt ou une escapade à la découverte de votre région avec des ami(e)s. De quoi vous booster le moral et faire le plein d'énergie.</p>

### Les bons réflexes !

→ Privilégiez les figes, pamplemousse, orange, papaye, céleri ou courge butternut, qui sont gorgés d'eau et contribuent à une bonne hydratation de votre corps.<sup>19</sup>

→ Choisissez des *fruits et légumes de saison*, plus riches en nutriments (vitamines,...) :

**Fruits de saison :** pomme, ananas, kiwi, mandarine, kaki, mangue, poire, clémentine, grenade, fruit de la passion, litchi, orange, pomelo, pamplemousse, papaye, pêche de vigne, banane, raisin



**Légumes de saison :** navet, cresson, céleri, poireau, épinard, courge butternut, pomme de terre, oignon, chou, chou-fleur, chou chinois, betterave, carotte, endive, mâche, panais, potimarron, salsifis, oseille, champignons

**N'oubliez pas de boire régulièrement**  
tout au long de la journée !

(Retrouvez nos conseils pages 4 et 5)



<sup>19</sup>. Manger Bouger. Calendrier de saison (consulté le 31/01/2023).



# 4 ZEN SUR LE TRÔNE

**2500**, c'est en moyenne le nombre de fois par an où nous allons aux toilettes. Pourtant ce lieu est toujours aussi tabou. Dommage, car en adoptant certains réflexes notre transit s'en porterait beaucoup mieux. **Allez, on vous dit tout !**

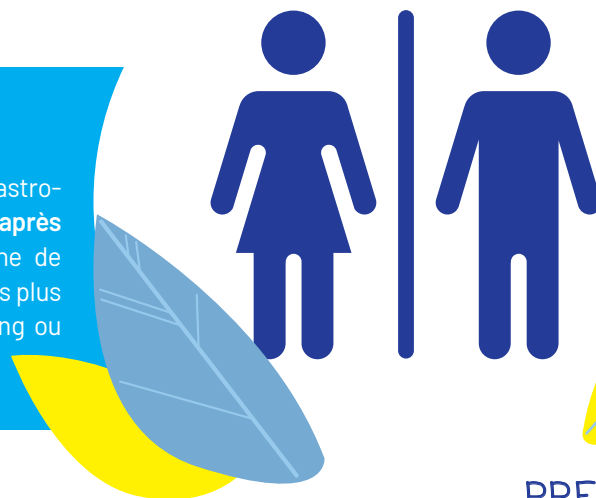


## NE VOUS RETENEZ PAS <sup>1,2</sup>

La sensation d'aller à la selle est régulée par le **réflexe gastro-intestinal**. Si vous ne répondez pas rapidement à cette sensation de besoin, vous laissez à vos selles le temps de se dessécher et vous risquez alors de renforcer votre problème de constipation.

### La routine a du bon <sup>1,4</sup>

En général, les contractions du côlon dues au réflexe gastro-intestinal sont plus importantes **au réveil et 30 minutes après les repas**. Profitez-en pour vous instaurer une routine de passage aux toilettes à ces moments-là. Ce sera toujours plus pratique que d'avoir envie en pleine séance de Chi kong ou pendant vos emplettes au marché...



## MISEZ SUR LE CONFORT <sup>1,2</sup>

Dans la mesure du possible, essayez de disposer de toilettes propres vous offrant une **bonne intimité visuelle, olfactive ou auditive**.

Si ces conditions ne sont pas réunies, privilégiez des toilettes isolées, emportez avec vous des lingettes nettoyantes ou encore un échantillon de parfum.

Et pourquoi pas mettre un peu de musique ?

## ADOPTÉZ LA BONNE POSITION <sup>1,2</sup>

Cela peut paraître anecdotique, mais c'est terriblement efficace !



Pour favoriser l'action de vos muscles abdominaux et faciliter l'expulsion de vos selles, améliorez ainsi votre position :

- Gardez le dos bien droit sur la cuvette.
- Utilisez un petit tabouret ou improvisez avec ce qui vous passe sous la main.
- Repliez vos jambes sur votre abdomen.

## PRENEZ VOTRE TEMPS <sup>1,20</sup>

N'infligez pas à vos muscles trop d'efforts de poussées, car cela pourrait entraîner à terme des troubles tels que des hémorroïdes.

**Ne forcez pas, détendez-vous et laissez vos muscles « faire leur boulot » !** Pour vous détendre, prenez un livre, un magazine, regardez une série ou lisez notre guide si ce n'est pas déjà fait.

1. Ameli. Constipation de l'adulte. En ligne : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/constipation-adulte> (consulté le 31/01/2023).  
2. Société Nationale Française de Colo-Proctologie (SNFCP). Recommandations pour la Pratique Clinique. Prise en charge de la CONSTIPATION 2017. Version longue. 20. CREGG. Diététique sur la constipation.

# SUIVEZ NOS CONSEILS POUR UN TRANSIT AU TOP!

**1** BUVEZ... À LA SANTÉ DE VOTRE TRANSIT !



**2** FAITES LE PLEIN DE FIBRES



**3** RESTEZ ACTIF !



**4** SOYEZ ZEN SUR LE TRÔNE



## À écouter : CHRONIQUES DE L'INTÉRIEUR

Enfin un podcast qui nous éclaire sur le sujet encore souvent tabou de la constipation avec des avis d'expert-e-s !

*Le topo : Lou est une jeune femme dont la constipation, qui dure depuis des années, impacte sa vie personnelle, professionnelle et même intime. Chroniques de l'intérieur libère ainsi la parole en abordant les problèmes de transit au travers de fictions humoristiques et décomplexées.*

Découvrez une série de 6 épisodes présentée par HÉPAR® et écrite par Eléonore Coste.



Flashez ce QR code pour écouter les épisodes !



**HÉPAR**