

## Comment éviter la constipation?

Votre enfant ou vous-même avez consulté pour des problèmes de transit intestinal.

Afin d'éviter un nouvel épisode de constipation, nous vous invitons à veiller à votre alimentation de la façon suivante:

### **Votre alimentation doit vous assurer un apport élevé en fibres.**

Celles-ci se trouvent dans tous les produits d'origine végétale et plus particulièrement dans le son.

Les aliments ci-après sont particulièrement riches en son :

**Pain gris**, pain complet, pain d'épices, pain de seigle.

Vous pouvez également consommer des produits spéciaux riches en son tels que : Ali bran, son Ko usa, biscuits transityl, biscuits actisson, comprimés de natuvit, etc.. .

Les aliments suivants sont riches en fibres :

**Fruits frais** (au moins deux par jour) : mandarine, citron, pamplemousse, pomme, prune, raisins, orange, ananas, cassis, poire, framboises, myrtilles, groseilles, mûres, rhubarbe, les fruits secs (noix, noisettes, dattes, figues, abricots, pruneaux).

**Légumes** (au moins une crudité par jour) : laitue, cresson, endive, scarole, carottes râpées, tomate, salade blé, chicon, radis, concombre, céleri rave.

(au moins 250 gr de légumes cuits par jour) : céleri, artichaut, haricots verts, choux, épinards légumes secs (pois, fèves,...)

Certains aliments **n'apportent pas de fibres** : farine blanche, pain blanc, pâtisseries, pâtes alimentaires, semoule, riz, tapioca, gelées de fruits.

### **BUVEZ suffisamment : 1 l 500 d'EAU**

+ des tisanes, café, thé, potages, bouillons de légumes. Il est conseillé de boire un verre d'eau tiède ou de jus de fruits le matin à jeun.

**Prendre le temps** d'aller à la toilette, 2 fois par jour minimum. Ecouter son corps et ne pas se retenir. En ce qui concerne les enfants, adopter une position adéquate sur la toilette, genoux à hauteur des hanches (petit banc sous les pieds).

**Rien ne sert de courir** mais... sachez que la marche à pied favorise également un bon transit intestinal ; préférez l'escalier à l'ascenseur, offrez- vous de temps en temps une balade et profitez de chaque occasion pour bouger...

**Si ces conseils vous semblent difficiles à appliquer, nos médecins et notre service diététique sont à votre disposition.**