

# QUE FAIRE EN CAS DE CONSTIPATION ?

## INFORMATIONS

INSTITUT ROI ALBERT II

CONTACT : +32 2 764 37 36

[www.institutroi-albertdeux.be](http://www.institutroi-albertdeux.be)



Cliniques universitaires  
**SAINT-LUC**  
UCL BRUXELLES

SUIVEZ-NOUS SUR



Éditeur responsable : Service diététique  
Photos : Shutterstock

**Cliniques universitaires Saint-Luc**

Avenue Hippocrate, 10 - 1200 Bruxelles  
[www.saintluc.be](http://www.saintluc.be)

© Cliniques universitaires Saint-Luc

Aucun élément de cette brochure ne peut être repris sans accord préalable



**INSTITUT  
ROI ALBERT II**

CANCÉROLOGIE ET HÉMATOLOGIE  
Cliniques universitaires **SAINT-LUC** | UCL Bruxelles

BROCHURE  
À L'ATTENTION DES PATIENTS  
ET DE LEURS PROCHES

## Qu'est-ce que la constipation ?

La constipation est définie par une difficulté à aller à selles (environ moins de 3 selles par semaine). Elle peut être causée par de multiples facteurs : un manque d'activité physique, une hydratation insuffisante, une alimentation trop pauvre en fibres, certains médicaments ... ou suite aux effets secondaires liés aux traitements que vous recevez actuellement.

Voici quelques conseils afin de vous aider à améliorer votre transit.

## Assurez une hydratation optimale

Buvez au minimum 1,5L de boissons par jour (eau, thé, café, tisane, potage ...).

Vous pouvez éventuellement choisir une eau riche en magnésium car elle favorise le transit intestinal. Ex : Contrex®, Hepar®, Orée du bois®, Badoit®, San Pellegrino® ...

Astuces afin de vous aider à boire :

- ▶ Mettez votre verre ou bouteille en évidence dans un endroit de passage régulier.
- ▶ Ajoutez une rondelle de citron, des framboises, des feuilles de menthe, de la grenadine, ... dans votre verre d'eau.
- ▶ Toutes les eaux n'ont pas le même goût, trouvez celle qui vous convient. N'hésitez pas à vous tourner vers des eaux aromatisées.
- ▶ Rafraîchissez votre eau avec des glaçons (nature ou fruits congelés).

## Consommez suffisamment de fibres

Les fibres sont importantes car elles jouent un rôle

au niveau du volume des selles et du temps de transit. Celles-ci ne sont peut-être pas assez présentes dans votre alimentation.

Dans quels aliments trouvons-nous des fibres ?

- ▶ Les céréales complètes (pain gris ou complet, pâtes complètes, riz brun, quinoa, boulgour, ...)
- ▶ Les fruits (fruits frais, au jus/sirop, compote)
- ▶ Les légumes (crudités, cuisinés, légume cuit, potage)
- ▶ Les fruits secs (figue sèche, raisin sec, pruneaux ...)
- ▶ Les fruits oléagineux (noix, noisette, amande, ...)
- ▶ Les légumineuses (lentille, haricot, ...)
- ▶ Le son des céréales, les flocons d'avoine

Certains aliments ont des propriétés laxatives tels que les fruits secs (dont les pruneaux), les fruits à noyaux (prune, abricot, cerise, ...), les groseilles, la rhubarbe, les épinards, les jus de fruits, ...

Maintenez une activité physique régulière : faites une ballade dans votre quartier, du jardinage, le ménage, prenez les escaliers à la place de l'ascenseur, ... évitez la sédentarité.

Ne vous retenez pas. Prenez le temps d'aller aux toilettes tout au long de la journée, surtout après les repas.

## Notes personnelles

.....

.....

.....

.....