

# Constipation

On parle généralement de constipation à raison de moins de trois selles par semaine.

## LES CONSEILS DE NINA:

. **Consommez des fibres.** Commencez la journée par des céréales au son, riche en fibres arrosées de lait demi-écrémé ou mélangez à un yaourt à 0 % matières grasses.

. **Mangez beaucoup de légumes**, de légumineuses (haricots secs, lentilles), de fruits, de fruits secs oléagineux (noix), de céréales (avoine, orge). Tous ces aliments sont de bonnes sources de fibres solubles, qui se transforment en gel dans les intestins et contribuent à ramollir les selles.

. Les graines de lin (disponibles dans les magasins diététiques) sont riches en fibres et contiennent aussi des oméga-3, bénéfiques pour le cœur et la circulation. Prenez une cuillère à soupe de graines de lin deux à trois fois par jour, mélangez-les à vos céréales, à un compote de pommes ou saupoudrez-en un peu sur un jus de fruit frais. Les graines de lin doivent être moulues dans un moulin à café.

. A mesure que vous augmentez vos apports en fibres, buvez beaucoup d'eau au moins 2 litres par jour. Les fibres absorbent une grande quantité de liquide et, en cas de déshydratation insuffisante, les selles peuvent devenir petites, dures et douloureuses.

. **Les eaux minérales riches en magnésium** ont un effet remarquable sur la constipation. Il suffit d'en boire 1 litre par jour pour résoudre totalement le problème.

. **Les boissons chaudes, stimulent l'intestin.** Selon les personnes et la quantité absorbée, la caféine a une action relaxante sur les intestins du fait qu'elle stimule le côlon,

mais c'est également un diurétique qui élimine les liquides de votre corps.

. **L'infusion de pissenlit**( en vente dans les magasins diététique) exerce une légère action laxative, permet de retrouver un régularité au niveau du transit.

. **Le pruneau est l'un des anciens remède contre la constipation.** Riche en fibres, il contient aussi un laxatif naturel, qui stimule les contractions intestinales donnant envie d'aller à la selle.

. **La poudre de baobab est très riche en fibres** solubles et insolubles sa consommation régulière permet de prévenir la constipation. En cas de constipation prendre 2 cuillerées à soupe de poudre de baobab dans un pot de yaourt avant d'aller au lit.

. **Faites régulièrement de l'exercice.** Privilégiez la marche. Lorsque vous bougez, vous aidez aussi les aliments à cheminer plus rapidement dans les intestins.

. **Allez aux toilettes dès que l'envie se présente.** Ne forcez jamais l'évacuation des selles. Vous risquerez de provoquer l'apparition hémorroïdes ou de fissures anal. Ces efforts violent peuvent être éprouvant pour le cœur et provoquer une poussée de pression artérielle.

**voici une liste d'aliments riches en fibres:** poudre de baobab, céréales au son, pain complet, framboises, lentilles cuites, mûres, figues séchées, pâtes au blé complet, haricot rouge en boîte, muesli, houmous, cacahuètes, pruneaux séchés, abricots séchés, dattes, pomme, poire avec la peau, banane, choux de Bruxelles.