

CONSTIP' ACTION!

Passez en mode
« ACTION »
contre la constipation



ADULTES
18-65 ans

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

À bouquiner dans vos toilettes ou à consulter à tout moment dans votre téléphone.

À QUOI RECONNAIT-ON LA CONSTIPATION ?

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

BRISONS LE TABOU !²

1 français sur 5 est touché par la constipation.
On se sent moins seul(e) d'un coup !



Et 1 femme sur 3 concernée^{3,4}

La constipation est beaucoup plus fréquente chez les femmes. La faute aux hormones (encore), et plus particulièrement au surplus de progestérone en période de grossesse, cycle menstruel ou ménopause, qui influe sur le bon fonctionnement du transit intestinal.



POURQUOI EST-ON CONSTIPÉ(E) ?¹

Il faut 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.

Les causes de la constipation OCCASIONNELLE¹

- **Changement dans les habitudes quotidiennes** (voyage, modifications du régime alimentaire, stress, sédentarité...)
- **Situation de vie particulière** (ex. grossesse)
- **Prise temporaire d'un médicament***
- **Fait de se retenir** au moment où l'on ressent le besoin

Les causes de la constipation CHRONIQUE¹

- **Alimentation** pauvre en fibres et **consommation d'eau insuffisante**
- **Activité physique faible**
- **Maladie nécessitant la prise de médicaments*** (antidouleurs, anticonvulsivants, antidépresseurs...)
- **Certaines maladies pouvant perturber le transit** (diabète, cancer colorectal,...)**

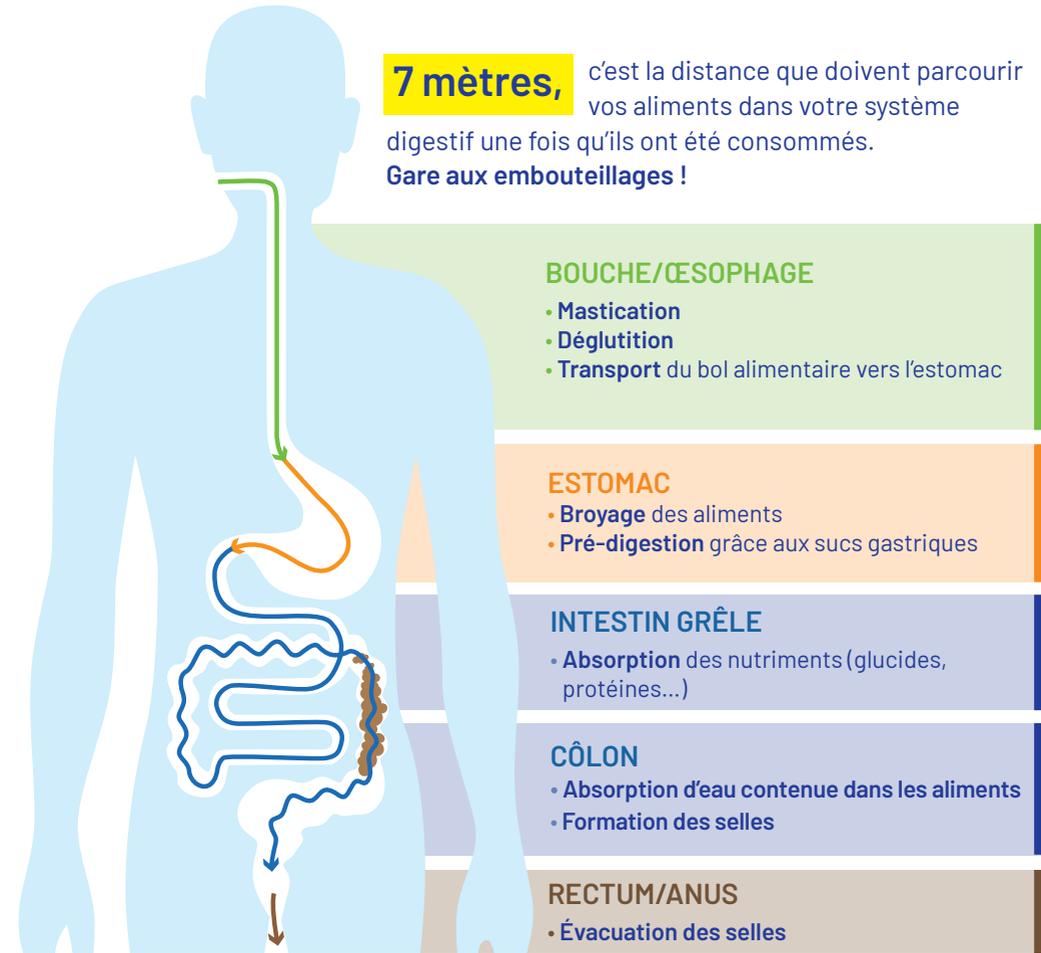
* N'hésitez pas à vérifier les effets secondaires sur la notice de vos traitements en cours.

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

1. Améli. 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. Étude Ipsos 2019. 4. DoctiPharma. Constipation : remèdes et traitements (consulté le 22/02/2023). 5. Tortora GJ, SR Grabowski. Principes d'anatomie et de physiologie.

ET À L'INTÉRIEUR, ÇA SE PASSE COMMENT ?^{1,5}

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.

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

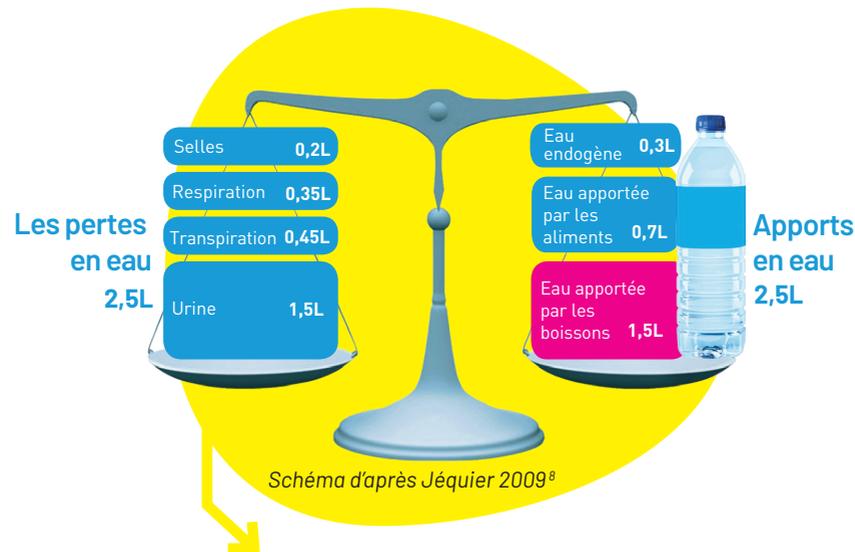
BOIRE DE L'EAU NE SERT PAS QU'À ÉTANCHER SA SOIF !



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. ⁶

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



QUELLE QUANTITÉ D'EAU CONSOMMER ? ⁶

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



* 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 ! ^{9,10,11}

HÉPAR®



● 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** (119 mg/L) !

● Boire **1L d'HÉPAR®** est donc un réflexe simple et naturel à adopter au quotidien 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 ^{12,13}

• 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 en arrivant au travail, 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.

✓ FAUSSE BONNE IDÉE

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



⁹HÉPAR® peut être laxative. Boire 1L d'HÉPAR® par jour dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

¹⁰Parmi les eaux minérales naturelles plates, en Grandes Surfaces, en France.

¹¹Rigaud D. Mise au point. Tube digestif et magnésium. Act Méd Int - Gastroentérologie (14) n° 3, mars 2000. ¹²Dupont 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. ¹³Dupont C, et al. Time to treatment response of a magnesium- and sulphate-rich natural mineral water in functional constipation. Nutrition 2019;65:167-172. ¹⁴Manger Bouger. L'eau, indispensable à notre santé (consulté le 31/01/2023).

¹⁵Amel. 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 ?²

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 ?²

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



NOS ASTUCES

✓ À PRIVILÉGIER^{1,2}

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



✓ À LIMITER^{1,14}

- 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 !^{1,2,15}

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

* Produit à retrouver au rayon «Farines spéciales».

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. 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 HOP, HOP, HOP, ON BOUGE !

RÉVEILLEZ VOTRE CÔLON

Un bon transit est un transit qui bouge. 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 ». C'est le moment de se lancer !

30 MINUTES PAR JOUR¹⁶

C'est la durée d'activité physique conseillée en France pour un adulte.

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) ou encore certaines activités professionnelles.¹⁷

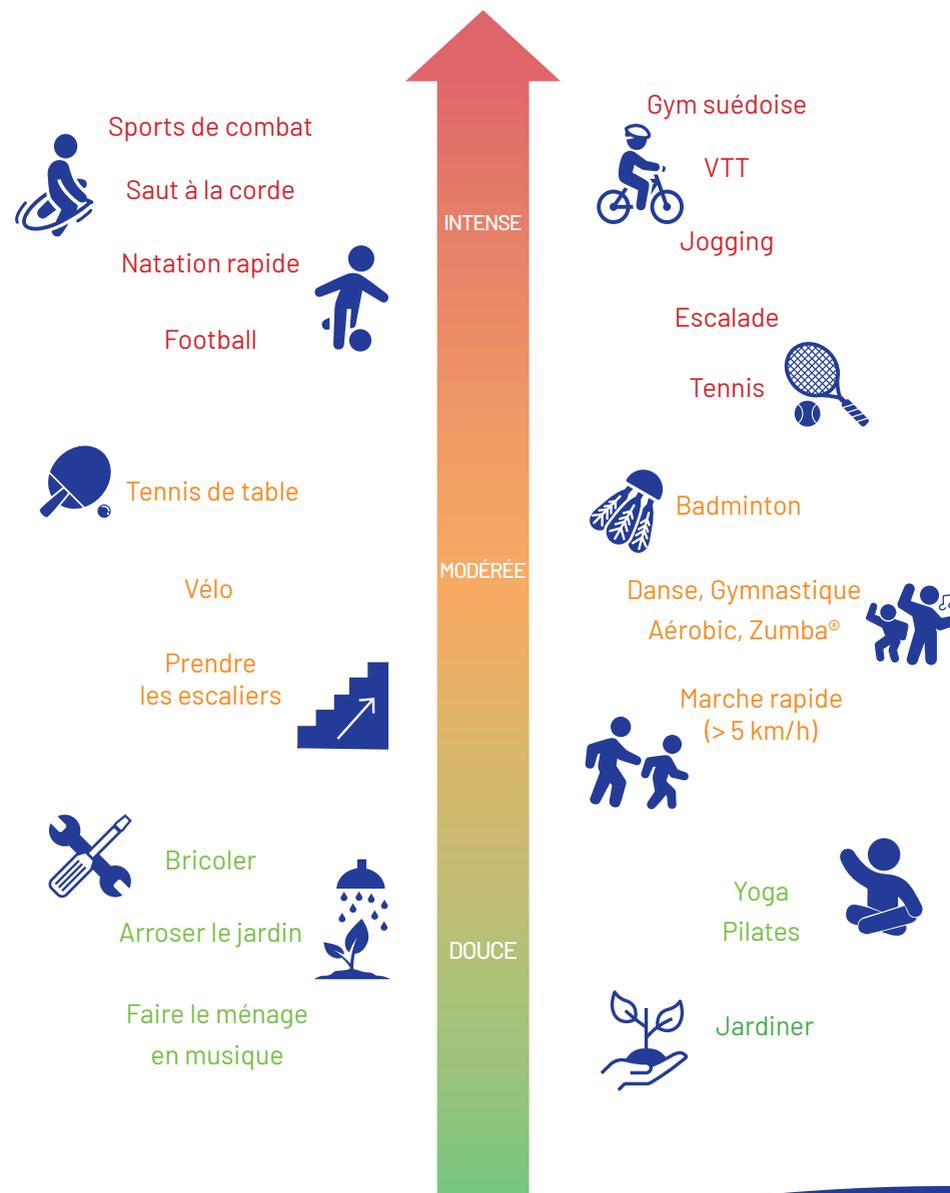
ATTENTION À LA SÉDENTARITÉ ! ELLE NOUS GUETTE TOUS, POUR L'ÉVITER : ¹⁷

Limitez le temps passé devant un écran

Créez des occasions de vous déplacer à pied (sortir du bus une station avant la vôtre)

Préférez les escaliers aux ascenseurs ou aux escalators

À CHAQUE ACTIVITÉ PHYSIQUE SON INTENSITÉ ¹⁷ À VOUS DE CHOISIR !



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

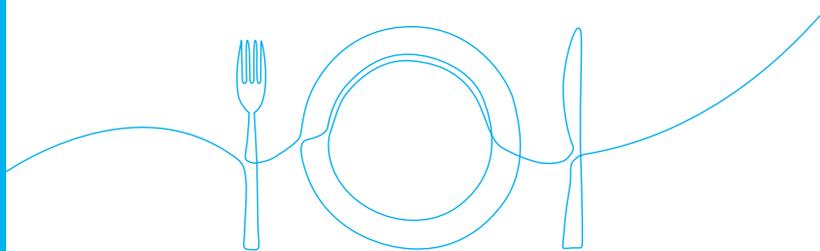
PASSEZ À L'ACTION!

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 !

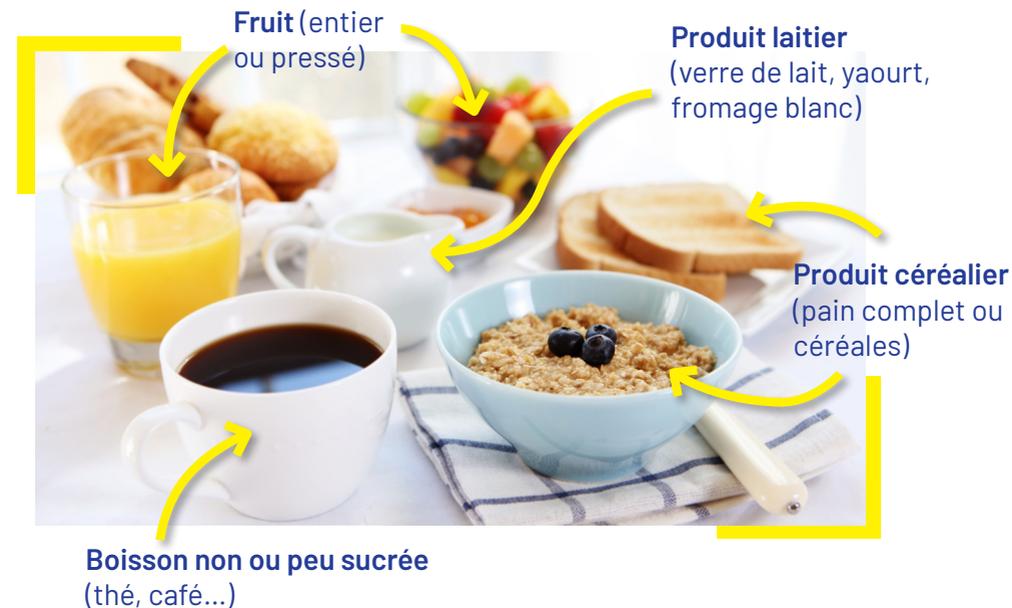
Si l'une de nos recettes proposées ne vous plait pas, libre à vous de l'adapter. Pour savoir comment composer votre repas, prenez exemple sur la structure d'un repas « type » puis laissez libre cours à votre imagination...



DÉCOUVREZ LE PROGRAMME
PAGE SUIVANTE !

BIEN COMPOSER SES REPAS

PETIT-DÉJEUNER¹⁸



DÉJEUNER/DÎNER¹⁸



UNE GROSSE FAIM ?

Vous pouvez aussi ajouter une entrée, en privilégiant les crudités.

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
PETIT-DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> Boisson chaude au choix (thé, café, chicoré,...) Tartines de pain complet avec du beurre Yaourt avec morceaux de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> Boisson chaude au choix 1 bol de fromage blanc avec céréales riches en fibres, myrtilles et framboises  	<ul style="list-style-type: none"> Chocolat chaud Biscottes complètes à la confiture Fruit au choix Amandes 	<ul style="list-style-type: none"> Boisson chaude au choix 1 bol de fromage blanc avec granola, noisettes et fraises 	<ul style="list-style-type: none"> Boisson chaude au choix Tartines de pain complet avec de la confiture Yaourt Smoothie  	<ul style="list-style-type: none"> Boisson chaude au choix Biscottes complètes avec du beurre Yaourt Fruit au choix Fruits secs 	<p>Dimanche, on se fait encore plus plaisir !</p> <ul style="list-style-type: none"> Boisson chaude au choix Pancakes aux flocons d'avoine et sirop d'érable Fromage blanc avec confiture ou fruits Jus pressé
DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> Assiette de pâtes complètes, sauce tomate, olives, poivrons et mozzarella Salade de fruits (pommes, poires, fraises...) 	<ul style="list-style-type: none"> Cake à la farine de pois chiche, tomates séchées et fromage de chèvre Salade verte et tomates-cerises Tartines de pain complet Fruits au choix 	<ul style="list-style-type: none"> Assiette de riz complet aux légumes grillés et filet de colin Yaourt nature avec framboises et pêche  	<ul style="list-style-type: none"> Tian de courgettes & aubergines accompagné de brochettes de porc Tartines de pain complet Flan aux abricots frais 	<ul style="list-style-type: none"> Taboulé à la semoule complète, tomates, concombres, raisins secs et falafels maison Fromage blanc avec morceaux de fruits frais 	<ul style="list-style-type: none"> Tomates farcies et riz complet Yaourt Panacotta au coulis d'abricots 	<ul style="list-style-type: none"> Cannellonis aux pâtes complètes, ricotta et épinards Clafoutis aux cerises
DÎNER	<ul style="list-style-type: none"> Wraps au blé complet, sauce tomate, maïs, poulet, poivrons, haricots noirs et quinoa Yaourt ou fromage Fruit au choix  	<ul style="list-style-type: none"> Courgettes farcies à la semoule complète et au bœuf Salade verte Yaourt ou fromage Salade de fraises et menthe fraîche 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de lentilles vertes à la grecque (fêta, concombre, tomates) Tartines de pain complet Tarte aux prunes 	<ul style="list-style-type: none"> Tarte au saumon et légumes de saison Salade verte Yaourt ou fromage Fruit au choix 	<p>Un apéritif prévu entre amis ?</p> <p>Essayez un guacamole ou un houmous de lentilles maison sur du pain complet </p>	<ul style="list-style-type: none"> Gaspacho fait maison concombre et menthe Cake courgettes & fêta avec salade verte Fruits aux choix 	<ul style="list-style-type: none"> Poulet mariné et légumes du soleil (aubergines, courgettes...) Tartines de pain complet Fromage blanc et compotée de fruits
DÉFI DU JOUR 	<p>Un bon bol d'air à midi</p> <p>Si le temps le permet, profitez de votre pause déjeuner pour sortir marcher. Une bonne manière de bouger et de se vider la tête !</p>	<p>On prend les escaliers</p> <p>Aujourd'hui, laissez tomber les ascenseurs au profit des escaliers !</p>	<p>Session sport</p> <p>Une fois par semaine, réservez-vous une soirée pour pratiquer une activité sportive ! Danse, jogging, badminton... c'est vous qui choisissez. Une bonne façon de libérer son transit... et son esprit !</p>	<p>À bicyclettee !</p> <p>Si vous le pouvez, optez pour le vélo ou la marche pour vous rendre à votre destination du jour.</p>	<p>Rester actif dans les transports en commun !</p> <p>Bus, métro, tramway, restez debout pendant votre trajet, en vous tenant bien droit, pour travailler le dos et les abdos !</p>	<p>Session ménage 2 en 1</p> <p>Vous avez du ménage à faire ? Sortez votre aspirateur, lancez votre playlist préférée et profitez d'une séance de sport sans même vous en apercevoir !</p>	<p>Non à la sédentarité, même le dimanche !</p> <p>Vous êtes assis depuis plus de 2h ? Sortez faire un tour (marche, vélo) ou jardiner !</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.¹⁹

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

 **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)



¹⁹. 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 ^{1,2}

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 ^{1,2}

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 réunion avec votre patron ou lors d'un tête à tête romantique...



ADOPTEZ LA BONNE POSITION ^{1,2}

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.

MISEZ SUR LE CONFORT ^{1,2}

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 ?

PRENEZ VOTRE TEMPS ^{1,20}

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