

CONSTIP' ACTION!

Passez en mode
« ACTION »
contre la constipation



**FEMMES
ENCEINTES**

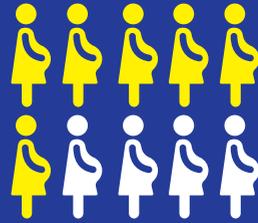
Retrouvez dans ce guide de nombreuses informations, conseils et une mise en pratique concrète pour vous aider à retrouver un bon transit.

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 qu'elles **sont dures**, associées à des **difficultés d'évacuation**, pouvant s'accompagner de **ballonnements** et **douleurs abdominales**.

BRISONS LE TABOU !¹
6 femmes enceintes sur 10
sont concernées par la constipation.
(contre 1 personne sur 5 sur le reste de la population)
On se sent moins seule d'un coup !



POURQUOI EST-ON DAVANTAGE CONSTIPÉE PENDANT LA GROSSESSE ?^{2,3,4}

Parce que la grossesse s'accompagne de nombreux changements physiologiques et hormonaux, pouvant temporairement ralentir votre transit :

- L'**augmentation du volume de l'utérus** et la **croissance du fœtus** font pression sur vos intestins ce qui gêne la progression des aliments.
- La **supplémentation en fer**, qui souvent vous est prescrite pour éviter les carences, a tendance à constiper.
- L'**augmentation des hormones de grossesse**, comme la progestérone avec son effet relaxant sur l'utérus et l'intestin ralentit aussi le transit.
- Votre **activité physique** est réduite.

Mais tout ce chamboulement est de courte durée et c'est pour la bonne cause. Heureusement, ces petits désagréments peuvent être soulagés !

En dehors de cette période, il existe d'autres causes à l'origine de la constipation :

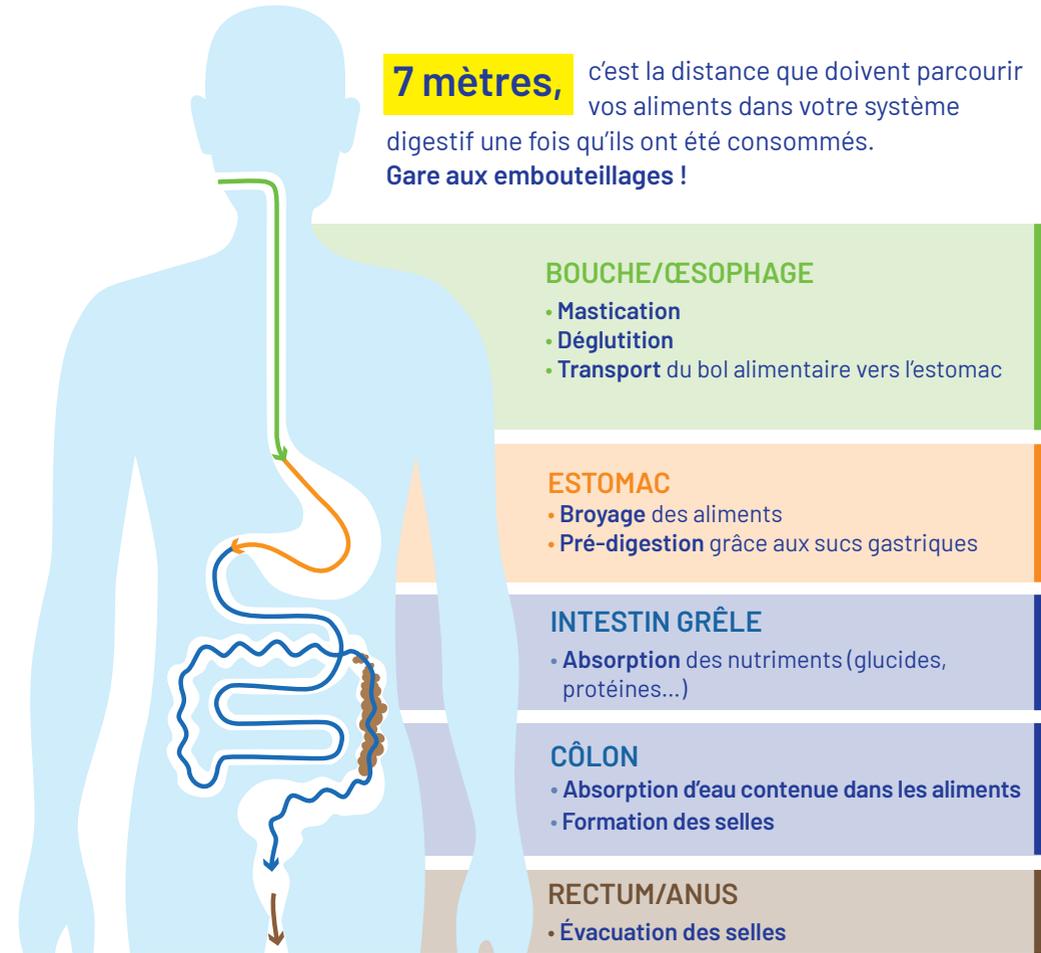
- Un **changement de vos habitudes alimentaires** (voyage, modification du régime alimentaire, stress, sédentarité...)
- Une alimentation **pauvre en fibres**
- Une consommation d'**eau insuffisante**
- La prise de certains **médicaments***
- Le **fait de se retenir** au moment où l'on ressent le besoin

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

1. Société Nationale Française de Colo-Proctologie (SNFCP). Recommandations pour la Pratique Clinique. Prise en charge de la CONSTIPATION 2017. Version longue. 2. Ameli. Constipation de l'adulte (consulté le 31/01/2023). 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 ?^{2,5}

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 !

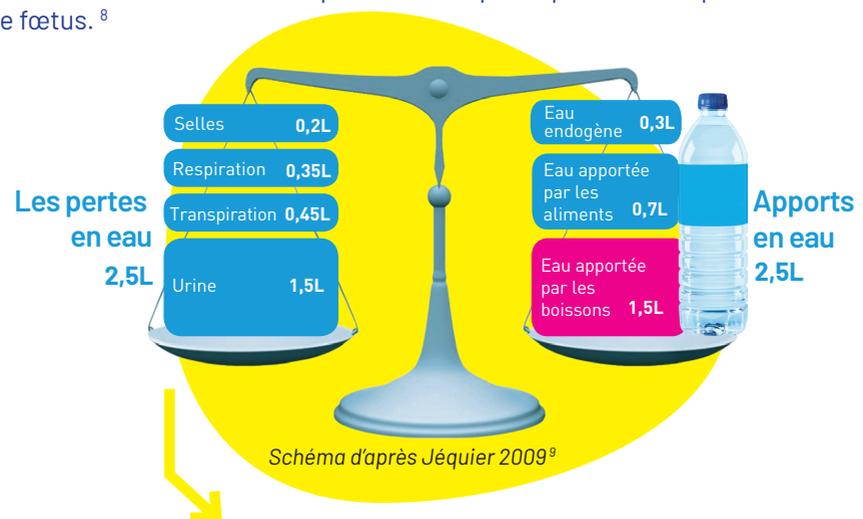


L'eau est essentielle au bon fonctionnement de notre organisme.*

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

Pendant la grossesse, vos besoins en eau s'intensifient car l'eau participe à la formation du placenta, à la constitution du liquide amniotique et permet de répondre aux besoins de votre fœtus. ⁸



QUELLE QUANTITÉ D'EAU CONSOMMER ? ¹



Boire entre 1,5 et 2 litres par jour.
C'est la quantité recommandée en France pour une femme enceinte.

* 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. INPES. Le guide nutrition pendant et après la grossesse. Livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé. 9. 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}

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**sm (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 ^{13,14}

• **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, l'infusion 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. 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.

¹⁰ VNR : Valeurs Nutritionnelles de Référence.

¹¹ Appports nutritionnels Conseillés pour la Population Française. Le magnésium. Durlach J et coll. P.146-149. *Ed Tec et Doc Lavoisier* 2001. ¹² 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. ¹³ 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. ¹⁴ Manger Bouger. L'eau, indispensable à notre santé (consulté le 31/01/2023). ¹⁵ 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 ? ¹

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 ? ¹

Pendant la grossesse vous devez consommer suffisamment de fibres. En France, il est recommandé d'en consommer entre **20 et 40 g par jour**.



NOS ASTUCES

✓ À PRIVILÉGIER ^{1,2}

- **Augmenter progressivement ses apports en fibres** sur 2 semaines pour atteindre la quantité recommandée (20 à 40 g). Vous éviterez ainsi ballonnements et gaz.
- **Varié le plus possible les aliments riches en fibres** : fruits, légumes, céréales...



✓ À LIMITER ^{2,15}

- **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 ! ^{1,2,16}

	Teneur en fibres pour 100 g de produit cru ou sec	Informations
Son de blé* 	42 g	À saupoudrer sur les salades, crudités ou à mélanger dans les laitages.
Légumineuses 	<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.
Oléagineux 	<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.
Céréales complètes, produits céréaliers, dérivés de céréales complètes 	<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.
Fruits secs 	<ul style="list-style-type: none"> • Figs : 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.
Fruits frais 	<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.
Légumes 	<ul style="list-style-type: none"> • Épinards : 6,5 g • Artichauts : 5 g • Poireaux : 4 g • Haricots verts : 3,7 g 	

* Produits à retrouver au rayon «Farines spéciales».

1. Société Nationale Française de Colo-Proctologie (SNFCP). Recommandations pour la Pratique Clinique. Prise en charge de la CONSTIPATION 2017. Version longue. 2. Ameli. Constipation de l'adulte. En ligne : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/constipation-adulte> (consulté le 31/01/2023). 15. Qare. Constipation : les solutions pour la faire passer rapidement (consulté le 31/01/2022). 16. 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 ». Alors on programme à quelle heure notre session d'activité ?

30 MINUTES PAR JOUR.

C'est la durée d'activité physique d'intensité douce à modérée recommandée pour une femme enceinte + 1 à 2 fois par semaine de renforcement musculaire. Qui a dit que le sport c'était fini ?¹⁷

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. Plus d'excuses !¹⁸



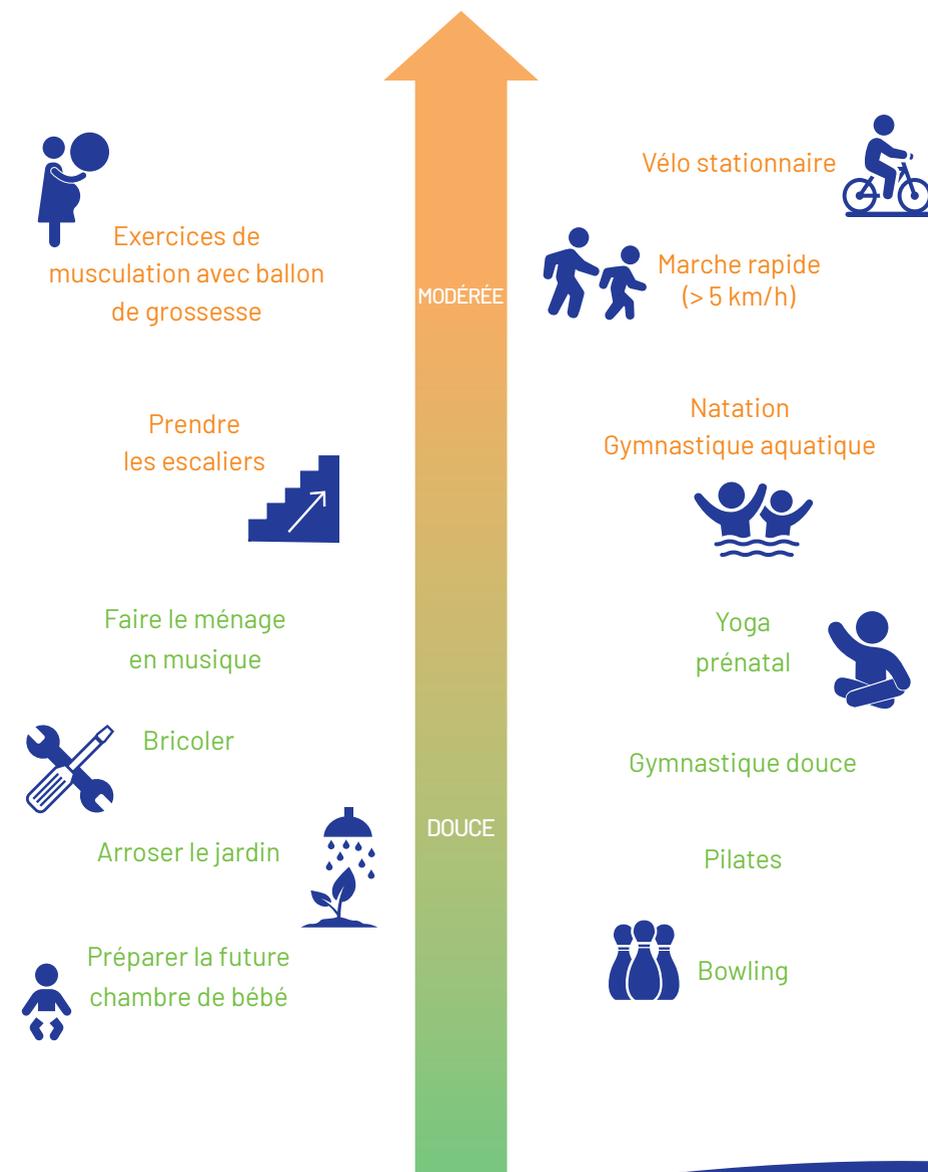
ATTENTION À LA SÉDENTARITÉ ! ELLE NOUS GUETTE TOUS, POUR L'ÉVITER :¹⁸

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

EXEMPLES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES AUX FEMMES ENCEINTES^{17,18}



Besoin d'inspiration ? Retrouvez d'autres propositions d'activités sur le site www.mangerbouger.fr. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou votre sage-femme sur les activités physiques compatibles avec votre grossesse !

¹⁷. Manger Bouger. Augmenter l'activité physique (consulté le 31/01/2022). ¹⁸. 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.

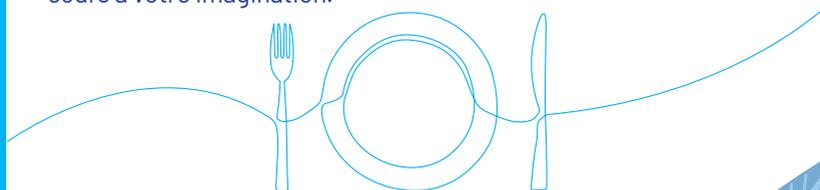
Pour vous faciliter la tâche, nous vous proposons un **programme sur 7 jours** avec des idées de menus journaliers (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) pour faire le plein d'aliments sources de fibres et rester actif avec des petits défis quotidiens !

ENCEINTE, ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES ! ¹⁹

Redoublez d'attention sur l'hygiène de votre cuisine afin de prévenir la toxoplasmose et la listériose. Quelques précautions s'imposent comme laver soigneusement ses fruits et légumes, éviter les viandes crues et surtout, veiller à la propreté de votre réfrigérateur. **Demandez conseil à votre médecin ou à votre sage-femme !**

CHACUN SES GOÛTS !

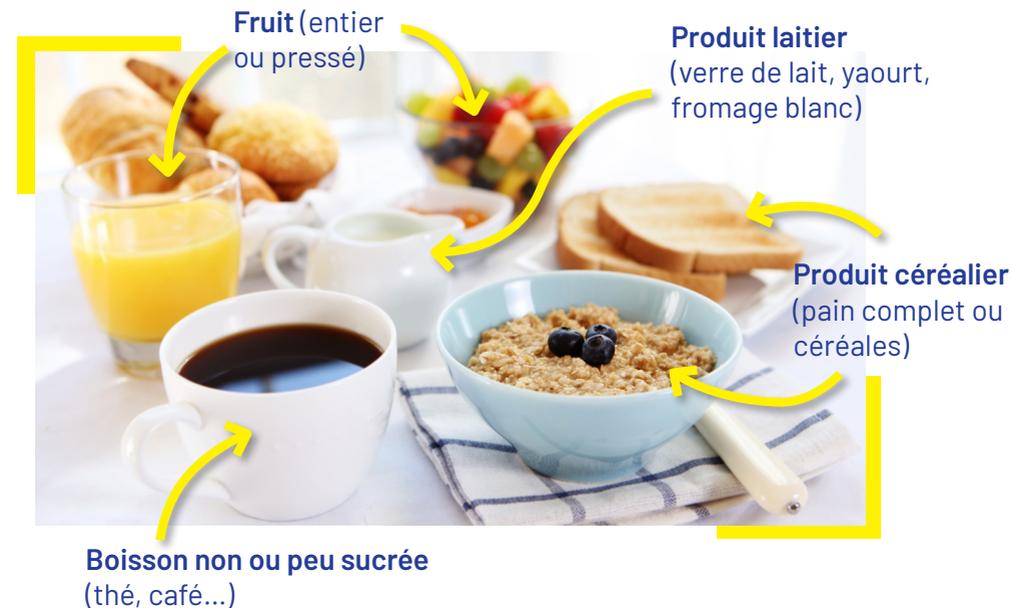
Une recette ne vous plaît pas ? Ça peut arriver ! Libre à vous d'adapter la recette. Pour savoir comment composer votre repas, prenez exemple sur la structure d'un repas « type » puis laissez libre cours à votre imagination.



DÉCOUVREZ LE PROGRAMME EN PAGE SUIVANTE !

BIEN COMPOSER SES REPAS

PETIT-DÉJEUNER²⁰



DÉJEUNER/DÎNER²⁰



UNE GROSSE FAIM ?

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

¹⁹. Ameli. Une alimentation équilibrée pendant la grossesse (mis à jours le 09/11/2022).
²⁰. 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 • 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 ? 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>On renforce son plancher pelvien En position assise, contractez pendant 10 secondes les muscles que vous serrez lorsque vous voulez arrêter d'uriner, puis relâchez. Répétez 10 fois.</p>	<p>On prend les escaliers Rien d'urgent ? Alors prenez les escaliers dès que vous en avez la possibilité au lieu de prendre l'ascenseur ou les escalators.</p>	<p>On planifie sa session de sport Et si un jour par semaine vous pratiquez une activité sportive adaptée aux femmes enceintes ? Natation, vélo, yoga prénatal... C'est vous qui choisissez !</p>	<p>On marche davantage Un rendez-vous à la maternité, des courses à faire ? N'hésitez pas à garer votre voiture un peu plus loin ou à descendre du bus une station plus tôt !</p>	<p>On étire son dos Allongée sur le dos, ramenez vos genoux vers la poitrine, en les écartant pour ne pas comprimer le ventre et respirez calmement. Reposez les pieds au sol en contrôlant leur descente.</p>	<p>On renforce ses muscles En s'amusant avec un ballon de grossesse (Swiss Ball) ! Variez les exercices : asseyez-vous dessus pour travailler vos abdominaux et votre posture ou portez-le à bout de bras pour renforcer votre dos.</p>	<p>On dit non à la sédentarité. Même le dimanche ! Si vous êtes assise depuis plus d'1 heure, c'est qu'il est temps pour vous de passer à autre chose : décoration de la chambre de bébé, jardinage, balade, shopping à vélo...</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. ²¹

→ 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

Une fringale dans la journée ?

Privilégiez un fruit accompagné d'un fromage blanc ou d'une tranche de pain complet.

N'OUBLIEZ PAS DE BOIRE RÉGULIÈREMENT

tout au long de la journée !
(Retrouvez nos conseils pages 4 et 5)



²¹. Manger Bouger. Calendrier de saison (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,...) 1 bol de céréales complètes avec morceaux de pommes et amandes effilées Lait ou yaourt 	<ul style="list-style-type: none"> Boisson chaude au choix Yaourt à la grecque avec noix et kiwi Biscottes complètes avec garniture au choix (beurre, miel, confiture...) 	<ul style="list-style-type: none"> Boisson chaude au choix 1 bol de céréales riches en fibres Lait ou yaourt Fruits de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Boisson chaude au choix Tartines de pain complet avec garniture au choix Yaourt ou fromage blanc nature Fruit au choix 	<ul style="list-style-type: none"> Boisson chaude au choix Porridge avec poire, noisettes et amandes Jus d'oranges pressées 	<ul style="list-style-type: none"> Boisson chaude au choix Fromage blanc, granola d'avoine, banane et kiwi Jus de fruits pressés maison 	<p>Dimanche, on se fait encore plus plaisir !</p> <ul style="list-style-type: none"> Boisson chaude au choix Œuf à la coque ou brouillé Tranches de pain complet beurrés Smoothie aux fruits de saison et yaourt
DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> Purée de céleri rave avec pièce de bœuf et haricots verts sautés Pain complet et fromage Salade de kiwi, raisin, banane et orange 	<ul style="list-style-type: none"> Poivrons farcis au quinoa, semoule complète et sa sauce aux légumes Tarte pomme-poire 	<ul style="list-style-type: none"> Boulettes d'agneau à la sauce tomate Semoule de blé complet, carottes, navets, raisins secs Fruits de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Côte de porc et gratin de courge butternut et patate douce Compote de fruits de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Gratin d'endives, jambon et pommes de terre à la béchamel maison Tranches de pain complet Compote de fruits de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Tajine de poulet aux pruneaux, abricots secs et amandes Semoule complète Clafoutis aux poires 	<ul style="list-style-type: none"> Poulet rôti Pommes de terre rissolées Salade verte Fromage blanc et compotées de fruits
DÎNER	<ul style="list-style-type: none"> Soupe crèmeuse de pois cassés Œuf à la coque et tranches de pain complet Carrot cake aux noix 	<ul style="list-style-type: none"> Velouté de carottes, potimarron au cumin Omelette aux champignons Tartine de pain complet et fromage Fruit au choix 	<ul style="list-style-type: none"> Cake léger sans farine au thon et curry Salade de jeunes pousses d'épinards Yaourt aux fruits 	<ul style="list-style-type: none"> Risotto de riz complet aux champignons et petits pois Filet de lieu Fromage Fruits au choix 	<ul style="list-style-type: none"> Tagliatelles complètes au potiron, pignons de pin et parmesan Yaourt avec morceaux de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> Dahl de lentilles corail aux épinards et lait de coco-curry et riz complet Tranches de pain complet avec fromage frais Salade de fruits exotiques 	<ul style="list-style-type: none"> Filet de daurade Fondue de poireaux et épinards Tartines de pain complet Far breton aux pruneaux
DÉFI DU JOUR	<p>Renforcez votre dos Prenez soin de votre dos avec ce petit exercice : assise au sol, en appui sur les mains et les pieds, décollez vos fesses en poussant sur vos appuis et grandissez-vous. Tenez 10 secondes et redescendez lentement. Répétez 10 fois.</p> 	<p>Bougez grâce à bébé ! L'arrivée de bébé, ça se prépare ! Et si vous vous organisiez une petite session shopping à pied pour finaliser sa jolie chambre ?</p>	<p>Faites de la gym douce Réservez-vous une session une fois par semaine. La gym douce est idéale pour travailler votre respiration, prendre conscience de votre bassin et de votre périnée et vous tonifier en douceur.</p>	<p>Ne restez pas trop longtemps assise Au travail ou à la maison, après 2 heures passées en position assise, pensez à vous dégourdir les jambes et à vous étirer pour activer vos muscles et mobiliser vos articulations.</p>	<p>Relaxez-vous Respirez profondément 5 à 10 fois dans cette position : sur le dos, collez vos fesses le plus près du mur, jambes en l'air et pieds vers le haut. Écartez vos bras, paumes de main vers le haut. Relâchez vos muscles et laissez tout votre corps se détendre...</p>	<p>Restez toujours active Bonnet, gants, écharpe, même en hiver, pas d'excuse pour prendre l'air et faire le plein d'énergie.</p>	<p>Jetez-vous à l'eau ! Profitez d'un moment complice avec vos amies en organisant une session collective de natation ou gym aquatique adaptée aux femmes enceintes.</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.¹⁹

→ 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)



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 en pleine séance de préparation à l'accouchement...



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 autant que vous le pouvez sur votre ventre.

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 ^{2,22}

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.

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



NESTLE WATERS MARKETING & DISTRIBUTION SAS 479 463 044 RCS Nanterre, Issy-les-Moulineaux.
® marque enregistrée, utilisée en accord avec le propriétaire de la marque.

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