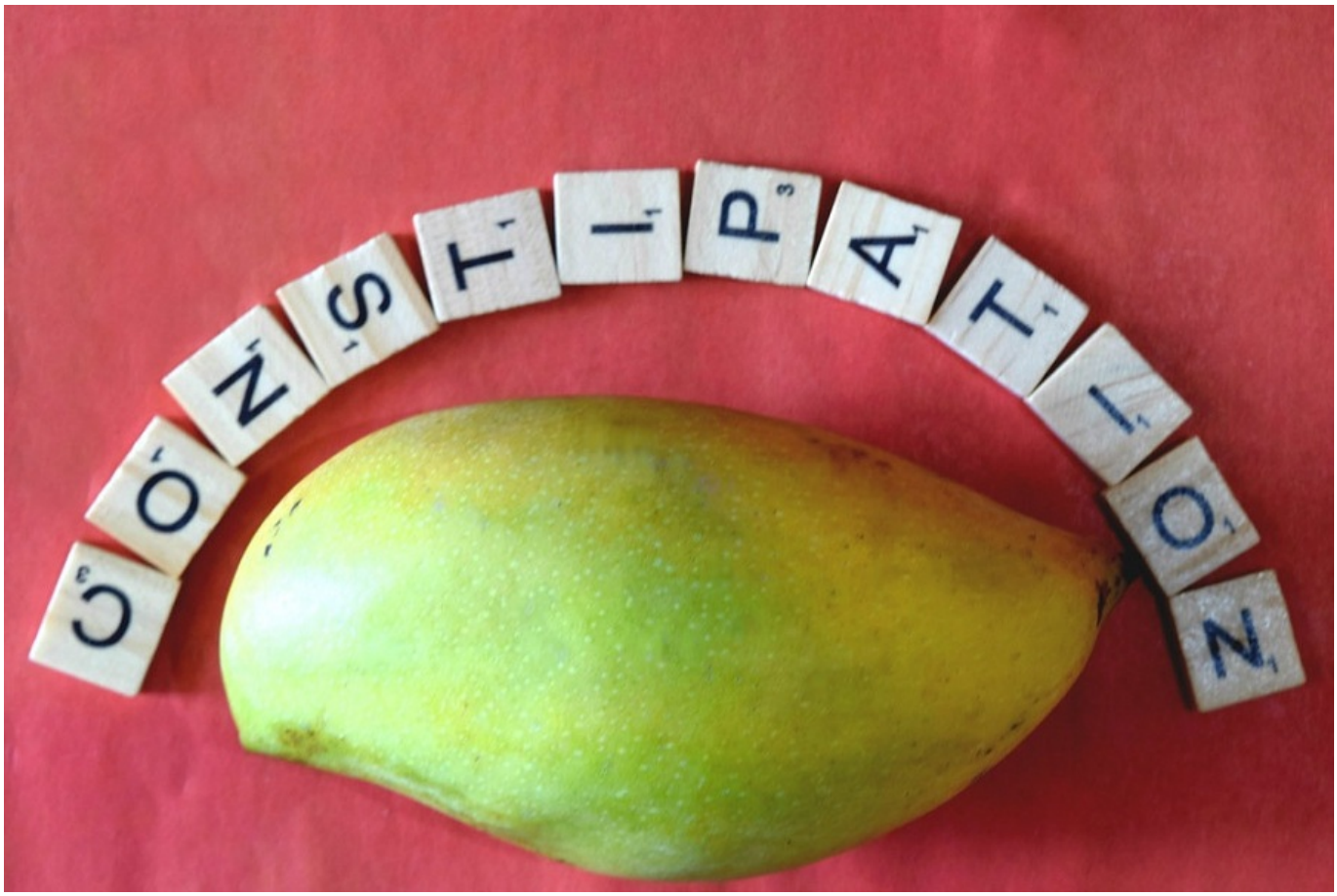


On parle de constipation lorsque durant une période plus ou moins longue (semaines ou mois consécutifs), vous allez à la selle moins de trois fois par semaine. Comment lutter contre ce phénomène de manière naturelle ?

Faire de l'exercice

Il en faut parfois très peu pour retrouver un transit normal. Un peu d'exercice et hop le tour est joué, votre ventre avait juste besoin d'être un peu sollicité. Mais pour les constipations régulières, il faut vraiment avoir une activité physique fréquente. Course à pied, abdos, renforcement musculaire, natation... Choisissez le sport qui vous plaît, afin de joindre l'utile à l'agréable, et soyez régulier.

Il est également possible, le matin au réveil, de masser votre ventre par de petits mouvements circulaires. Ces gestes seront effectués à la main ou grâce à des outils de massage en vente dans les pharmacies et parapharmacies. Partez de la partie droite de l'abdomen, continuez vers les côtes inférieures puis vers le côté gauche et descendez ensuite doucement jusqu'à la partie située sous le nombril.

Manger plus de fibres

Pour sortir de la constipation ou éviter d'être constipé, il faut à tout prix veiller au bon équilibre de votre alimentation. La clé, ce sont les fruits, les légumes et les fibres de manière plus générale. Voici quelques aliments à privilégier : prunes, pruneaux, raisins, légumes verts, pain complet, son, haricots secs, lentilles, pois cassés, farines complètes, soja, avoine, flageolets secs, amandes, figues sèches, noix de coco sèches.

En revanche, quelques aliments sont à éviter, comme le lait (sauf sous forme de yaourt), le pain blanc, les pâtes, le riz (sauf complet et riche en fibres), la viande, le fromage, le chocolat, le thé, le sucre, les pâtisseries et les céréales industrielles du matin.

Quelques boissons adaptées

Il faut boire beaucoup d'eau chaque jour (1,5 litre), cela facilite le transit. Il n'y a pas que l'eau qui peut vous aider. Le matin, à jeun, buvez un verre de jus d'agrumes frais dans lequel vous aurez versé une cuillère à soupe d'huile d'olive. Vous pouvez également faire une petite cure de jus de radis noir que l'on trouve sous forme d'ampoule. Buvez une ampoule deux à trois fois par jour, avant le repas, pendant une semaine.

Nos grands-mères conseillent aussi une cuillerée d’huile d’olive mélangée à un demi-citron et un peu de sel, le matin à jeun. Toujours le matin à jeun, vous pouvez aussi tester l'infusion de liseron des haies. Mettez quinze grammes de racines pour un litre d’eau.

Les toilettes à heures régulières

Pour permettre à votre organisme de se libérer, même si vous n'en ressentez pas le besoin, rendez-vous aux toilettes de manière régulière, par exemple tous les jours en fin de matinée. Sans forcer, prenez votre temps, massez votre ventre. Il faut que peu à peu vos selles deviennent régulières.

Certains sont réglés comme des réveils, d'autres moins, mais on peut influencer les intestins les plus paresseux. Évitez les laxatifs consommés de manière trop régulière car ils rendent vos intestins dépendants et paresseux. En cas de maux intenses ou de constipations trop fréquentes, consultez votre médecin.

Passesanté/237actu
