

**\*\*\*L'ostéopathie donne de très bons résultats, enfant comme adulte\*\*\***

De nombreux médicaments d'ordonnance constipent. C'est le cas, entre autres, des antidépresseurs, des antalgiques, des antiacides, des diurétiques, des hypocholestérolémiants et des antibiotiques.

**Consultez un  
NATUROPATHE AGRÉÉ  
afin d'obtenir des conseils  
personnalisés.**

Le plaisir  
de vivre  
**BIEN!**

Rev/05-15



**la manne**  
l'épicerie santé

**La  
constipation**

194 Notre-Dame Est  
Victoriaville, Qc G6P 4A1

819.758.1211

[www.cooplamanne.com](http://www.cooplamanne.com)

## La constipation se définit par :

- Des selles dures ou inégales
- Un effort de défécation
- Une élimination incomplète ou sensation d'avoir encore envie d'aller à la selle
- Des hémorroïdes

## Impacts sur la santé

La constipation chronique peut entraîner des symptômes variés : nausées, maux de tête, insomnie, mauvaise haleine, diverticulose, flatulence, douleur abdominale.

De plus, la lenteur du transit pose un problème car les matières putréfiées demeurent plus longtemps dans le côlon, ce qui permet aux toxines de pénétrer dans le circuit sanguin en traversant la muqueuse intestinale. Ceci augmente le risque de cancer du côlon, multiplie par 4 le risque de développer un cancer du sein, réduit l'assimilation des nutriments nécessaires à l'énergie et à la vitalité.

## L'alimentation

- Manque de fibres
- Excès de sucres raffinés et de féculents
- Aliments transformés
- Manque d'acides gras essentiels (AGE) : noix, graines et poissons d'eau froides
- Excès d'alcool et de café

### Quoi faire?

- Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour
- Choisir des aliments riches en fibres : grains entiers, légumineuses, pruneaux, fruits et légumes
- Consommer 2 c. soupe de lin ou de chia par jour
- Consommer des AGE afin de lubrifier le côlon et faciliter l'évacuation des selles
- Choisir des aliments fermentés qui aident au rééquilibrage de la flore intestinale : miso, choucroute, kéfir, yogourt

## L'exercice physique

L'exercice stimule le flux lymphatique, ce qui peut contribuer à rétablir le péristaltisme (mouvement intestinal). La marche, alliée à la prise de fibres alimentaires, contribue à entretenir la régularité.

## Produits naturels

- Fibres - lin, chia, psyllium, etc. (*augmente le volume et active le mouvement*)
- Huile de lin (*lubrifie les parois intestinales*)
- Magnésium (*attire l'eau dans l'intestin*)
- Aloès (*facilite la digestion*)
- Probiotiques (*régularise l'intestin*)
- Plantes pour le foie (*boldo, artichaut, pissenlit, radis noir*)
- Plantes émoullientes (*guimauve, mauve, réglisse*)

Certains produits naturels laxatifs tels que le **cascara sagrada** ou le **séné** peuvent causer des problèmes à long terme. Ce sont des plantes purgatives à éviter sur une base régulière car elles peuvent avoir un effet d'accoutumance.

## Pour les enfants

- Poire anale : 1/4 T de tisane de camomille, 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive ou de ricin (continuer de presser la poire en la ressortant pour ne pas aspirer l'huile). Asseoir l'enfant aux toilettes une heure après.
- Huile de ricin en enveloppement ou en massage sur le bas ventre
- Popsicles de jus de pruneaux
- Jus de figues
- Gel ou jus d'aloès
- Eau de graines de lin
- Plantes émoullientes en tisane ou en gouttes (*guimauve, mauve*)
- Magnésium (*chlorure, oxide, sulfate...*)