



## Constipation

### Comment réduire la constipation:

 Buvez environ 6 à 8 verres d'eau par jour (à moins que vous ne souffriez d'insuffisance cardiaque et que vous avez une restriction liquidienne).

 Limitez le café à 2 ou 3 par jour.

 Limitez la consommation d'alcool:

- pour les femmes: maximum de 2 consommations par jour et de 10 par semaine.
- pour les hommes: maximum de 3 consommations par jour et 15 par semaine.

 Cessez de fumer.

 Buvez du jus de pruneaux ou de poires au besoin.

 Augmentez les fibres dans l'alimentation :

- Fruits et légumes avec la pelure
- Fruits et légumes le moins cuits possible
- 5-7 portions de légumes par jour selon le guide alimentaire canadien
- Grains entiers (pain, riz, céréales, pâtes)
- Graines de lin ou de chia moulues avec un petit moulin à café (entre 1 à 3 cuillères par jour.
- Noix et graines

 Pratiquez une activité physique régulièrement.

 Évitez de vous retenir d'aller à la selle lorsque vous en ressentez le besoin.