

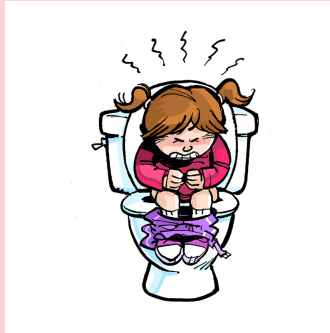
News #19 - Juillet 2024

Bienvenue sur ma newsletter de Juillet (petite pause en Août) !!

Ce mois-ci je vous écris à propos de la constipation.

10 à 20 % des français sont constipés.

Bientôt en vacances ? Constipation chronique ? Constipation occasionnelle ? Voici quelques explications et quelques astuces.

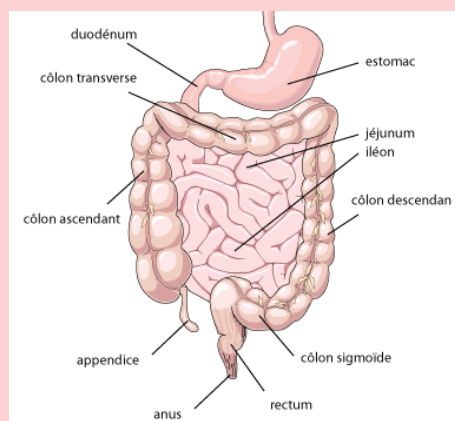


Définition et signes

La constipation se définit par une **diminution** de la fréquence des selles associée à une **difficulté** pour les évacuer :

- des selles trop peu fréquentes (- **de 3 fois par semaine**)
- des selles trop dures

La constipation est souvent associée à une sensation d' **inconfort intestinal** avec des **crampes intestinales** , des **ballonnements abdominaux** pouvant même entraîner des hémorroïdes.



Voici une liste non exhaustive des facteurs favorisant la constipation :

- Un changement dans nos habitudes (voyage, hospitalisation ...)
- Le fait de "se retenir"
- Un stress
- Une alimentation déséquilibrée pauvre en fibres
- Une consommation insuffisante d'eau
- La sédentarité
- Certaines maladies (colopathie fonctionnelle, Crohn, Parkinson, diabète...)
- Certains médicaments
- Un sevrage tabagique
- L'avancée dans l'âge (plus fréquente chez les seniors)
- Un moment particulier dans notre vie (grossesse ...)

Cela peut paraître un détail mais nos toilettes actuelles sont **trop hautes et mal adaptées** à notre anatomie.

La position accroupie permet de **détendre les muscles pubo-rectaux** et de **comprimer davantage le colon** , et donc de faciliter le passage des selles.

Pensez donc à **utiliser un marchepied** aux toilettes !!!

Aussi, si l'endroit vous gêne, pensez à tirer la chasse d'eau avant de commencer ou même ... de mettre de la musique ou un podcast !!

▲ ENFANT ▲

Certains **petits** peuvent avoir peur de leur propre caca quand ils le voient dans leurs pots. Expliquez leur quand ils commencent à faire sur le pot !

Pour **les plus grands** , ils peuvent se retenir à l'école car il n'y a plus de papier ou les portes ne se ferment pas ... pensez y !!



Quelques astuces

Des [séances d'ostéopathie](#) peuvent vous aider !!

Buvez de l'eau avec un **citron pressé** .

Mangez plus de **certains fruits** : pruneau, kiwi, figue, pomme, poire, rhubarbe, pamplemousse ...

Faites cuire des pruneaux dans de l'eau et buvez cette " **eau aux pruneaux** " .

N'oubliez pas le **café** ou les **jus de fruits** qui peuvent être déclencheurs !

Évitez les **produits constipants** : riz blanc, pâtes, pommes de terre, pain blanc, chocolat ...

Pensez à **certaines tisanes** de [plantes](#) : infusion de fenouil, verveine, bourdaine, romarin ou aussi rhubarbe !

Massez vous le ventre régulièrement dans le sens des aiguilles d'une montre en sens horaire.

Pensez aux [huiles essentielles](#), préparez dans un flacon :

- 30 gouttes HE **Estragon**
- 30 gouttes HE **Bergamote**
- 15 gouttes HE **Coriandre Graines**
- 15 gouttes HE **Gingembre**

2 gouttes de ce mélange matin, midi et soir dans une cuillère à café d'huile ou de yaourt.



En résumé

Faire du sport

Ne pas attendre si envie

Manger plus de fibres

Surélever ses pieds aux toilettes

Boire régulièrement

Se présenter à la selle aux
mêmes heures

Besoin de conseils ou d'une séance d'ostéopathie ? N'hésitez pas à prendre rendez vous à mon cabinet.

[Prendre rdv](#)

Retrouvez toutes mes newsletters sur mon [blog](#).

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Formée en Aromathérapie

Diane Sibille Ostéopathe D.O.

[47 rue Paul Bert](#), 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

[01 46 03 65 35](#) - [06 09 46 38 28](#) - diane@osteods.com

www.osteods.com

