

Prévenir la constipation

La constipation consiste à avoir des douleurs ou de la difficulté à faire des selles.

De nombreuses personnes âgées ont ce problème. La constipation peut souvent être plus grave que tout simplement inconfortable. Une constipation grave peut exiger une visite à l'hôpital. Essayer d'avoir des mouvements réguliers et choisir des habitudes saines est une bonne idée.

Que faire pour éviter la constipation :

Si vous décidez d'apporter des changements, donnez-vous du temps pour y arriver. Votre corps a besoin de plusieurs jours pour s'ajuster.

Ayez une routine régulière :

- Essayez d'aller à la toilette dès que vous en avez envie.
- Si vous êtes constipé, essayez de faire vos selles à la même heure à tous les jours. En général, après un repas est le bon moment.
- N'oubliez pas que tout le monde a un corps différent et que la routine changera d'une personne à l'autre.

Buvez au moins 6 à 8 tasses de liquide par jour :

- Les liquides facilitent les mouvements.
- L'eau, le jus, le lait et les soupes sont de bonnes solutions.
- La consommation régulière de café, de thé et de boissons gazeuses à base de cola n'est pas une aussi bonne idée. La caféine de ces boissons élimine les liquides de votre corps.
- Certaines personnes aiment ajouter du jus de fruits dans l'eau pour lui donner du goût. Essayez du citron, de l'orange ou du jus de canneberge.
- Lorsqu'il fait chaud, buvez un verre de plus de liquide par jour.
- Si vous avez des problèmes de cœur, de vaisseaux sanguins ou de reins, parlez-en à votre médecin avant de changer la quantité de liquide que vous consommez.



UNE SAINTE
alimentation
POUR
VIEILLIR EN
santé

Prévenir la constipation

Que faire pour éviter la constipation :

Mangez chaque jour des aliments contenant des fibres.

Les fibres aident à éliminer les déchets de votre système digestif.

- Mangez beaucoup de pains et de céréales de grains entiers.
- Mangez des fruits et légumes.
- Mangez des pruneaux et buvez des jus de pruneaux. Ils contiennent un laxatif naturel ainsi que des fibres.
- Le son contient beaucoup de fibres. Il est facile de manger du son en en mettant sur la soupe, les plats, le yogourt ou les céréales chaudes. Cela vous simplifiera les choses si vous avez de la difficulté à mâcher.
- Pour ajouter plus de fibres à votre alimentation, augmentez graduellement la quantité consommée. Ajoutez-en un peu à chaque jour pendant 2 à 3 semaines. Vous éviterez ainsi d'avoir l'estomac gonflé et d'avoir des gaz.
- Voici quelques bonnes sources de fibres : son naturel; céréales de son; muffins de son; farine faite de grains entiers; pains faits de grains entiers; lentilles; pois fendus et haricots; céréales de grains entiers comme Red River^{MC}, Shredded Wheat^{MC} et Grapenut Flakes^{MC}; noix; graines; légumes et fruits.

Restez actif à chaque jour :

- L'exercice évite la constipation. Il suffit de marcher, de s'étirer, de faire un peu de travail de maison, de nager ou de faire de la bicyclette.
- Trouvez des activités que vous aimez. Vous resterez actif plus facilement si vous choisissez des exercices que vous appréciez.

N'utilisez pas trop de laxatifs :

- Utilisez les laxatifs pendant une courte période et seulement au besoin. Si vous vous en servez depuis longtemps, parlez-en à votre médecin.
- Vous servir de laxatifs trop longtemps peut causer la constipation ou empirer les choses. Vos intestins finiront par avoir besoin des laxatifs pour bien fonctionner.



NOTE

L'exercice évite la constipation. Il suffit de rester actif.