



# CONSTIPATION ?



**Voici les 4 piliers  
de votre guérison !**





Jean-Philippe PERROT  
ostéopathe et auteur du  
blog

## Simplement Santé !

La constipation est une pathologie extrêmement fréquente. C'est un problème multi-factoriel, c'est à dire qu'elle dépend de plusieurs facteurs aggravants.

On lit souvent qu'elle est bénigne, jamais grave... Ce n'est pas mon avis. La plupart des personnes concernées seront d'accord pour dire que la constipation altère beaucoup leur qualité de vie, au niveau social, professionnel et même du couple.

Mais si dans la plupart des cas, elle n'est effectivement pas grave, certaines complications peuvent être dramatiques chez les personnes les plus fragiles (personnes âgées, personnes à mobilité réduite...) . Pour en savoir plus relisez l'article sur mon blog en cliquant sur ce lien :

## Constipation, attention danger !


Heureusement, il est possible de la traiter efficacement.  
Alors, on s'occupe de votre constipation ?

**Simplement-Santé.fr - 2016 | Tous droits réservés**

## La constipation en quelques chiffres :

Vous faites partie des personnes qui souffrent de constipation ? Les maux de ventre peuvent être importants, accompagnés de cette fichue sensation d'être tendu(e) comme un ballon, le bas du dos raide, fatigué(e), avec parfois des maux de tête...

Ça ne vous consolera pas, mais vous n'êtes pas unique... Du moins pas en ce qui concerne votre constipation. Voici quelques chiffres qui parlent :

- 
- 3 à 5 % des adultes souffrent de constipation chronique
  - 15 à 35 % des adultes souffrent régulièrement de constipation passagère
  - Les femmes représentent 80 % des adultes touchées
  - On parle de constipation si il y a moins de trois selles par semaine
  - 50 millions de boîtes de laxatifs vendues en France chaque année

OK... Mais alors, on fait quoi pour se débarrasser de la constipation ? C'est ce que nous allons voir dans votre guide...

# Pilier N°1 :

# ALIMENTATION

Testé et  
approuvé !

**Eh oui ! L'alimentation reste le premier pilier de la guérison de votre constipation !**



*Chocolat, riz, pommes de terre, voici tout un tas d'aliments qu'il va falloir apprendre à limiter !*

*Maintenant, il est temps de faire la part belle aux légumes, fruits et céréales complètes qui vous apporteront les fibres dont votre colon a besoin...*

*Trop pauvres en fibres, ils renforcent votre constipation si ils occupent une place importante dans votre alimentation.*

Maintenant, il est temps de faire la part belle aux légumes, fruits et céréales complètes qui vous apporteront les fibres dont votre colon a besoin...

Attention au mode de cuisson de vos aliments : une cuisson à trop forte température va désagréger les fibres qu'il vous faut... Vous perdez tous les bénéfices de vos légumes.

L'idéal est donc la cuisson vapeur. La température est maîtrisée, et les nutriments contenus dans vos légumes ne se sauvent pas à la nage dans l'eau de cuisson !



Attention au mode de cuisson de vos aliments : une cuisson à trop forte température va désagréger les fibres qu'il vous faut... Vous perdez tous les bénéfices de vos légumes.

L'idéal est donc la cuisson vapeur. La température est maîtrisée, et les nutriments contenus dans vos légumes ne se sauvent pas à la nage dans l'eau de cuisson !

### **Pour lutter contre la constipation, voici les deux points importants de votre alimentation:**

- **une alimentation riche en légumes et fruits crus**
- **la cuisson se fait de préférence à la vapeur**

# Pilier N°2:

Testé et  
approuvé !

## LE MASSAGE

Mmmh... trop bon !

**OK ! Vous aimez le massage ? C'est le moment de se faire du bien. Mais attention, on n'est pas chez l'esthéticienne...**

*Ne perdez jamais de vue que votre colon est un muscle. C'est un muscle lisse, c'est à dire qu'il ne répond pas à votre demande volontaire de se contracter.*

*Le massage est donc un excellent moyen de stimuler votre colon. En respectant un protocole très précis, vous allez tonifier cet ensemble musculaire et par là-même relancer le transit intestinal.*



## Quel massage contre la constipation ?

Le massage, pour être efficace doit être pratiqué dans d'excellentes conditions de détente. Cela veut dire que vous devez essayer de vous isoler au maximum. Installez-vous sur le dos, défaites ce qui vous entrave : ceinture, élastique à la taille... Mettez un petit coussin sous vos genoux, car certaines personnes cambrées auront les abdos trop tendus si les genoux ne sont pas surélevés.

Le transit intestinal se fait dans le sens des aiguilles d'une montre.

Vous allez donc masser votre abdomen dans ce sens-là pendant 20 minutes tous les jours. Oui, je sais, c'est long... Mais vous n'aurez rien sans rien ! Le sacrifice de ce temps est nécessaire pour obtenir des résultats.

Vous masserez en circulaire autour du nombril, avec un mouvement assez large. Le massage ne doit pas être une caresse. Commencez avec beaucoup de douceur pour que votre abdomen ne se contracte pas en réaction. Mais au bout de quelques minutes, massez plus profondément pour obtenir les résultats escomptés. .

**Massez votre abdomen avec de larges au cercles autour du nombril pendant 20 minutes tous les jours. Commencez avec douceur puis terminez plus fermement !**

# Pilier N°3:

SPORT

## **Pas le courage ? Pourtant il va falloir s'y mettre... C'est indispensable pour lutter contre la constipation !**

Testé et  
approuvé !

L'une des premières causes de constipation, c'est la sédentarité. Avec l'augmentation du travail en position statique, la bureautique et l'automatisation de nombreuses tâches, notre activité professionnelle est de moins en moins physique. Néanmoins, elle reste souvent stressante et source de fatigue. On n'a pas toujours envie de bouger le soir.

Mais j'ai deux bonnes nouvelles :

1/ en vous mettant au sport, vous allez retrouver du peps et vous sécréterez des endorphines qu'on surnomme "hormones du bonheur".

C'est à dire qu'au bout de quelques temps, vous prendrez plaisir à faire de l'activité physique !

2/ En constatant les effets bénéfiques sur votre transit, vous n'aurez plus envie de vous passer de vos séances.





# Quelles activités physiques pratiquer contre la constipation !

Le transit est lié à la tonicité de votre colon. Comme nous l'avons vu plus haut, le colon est un muscle lisse et vous ne pouvez donc pas le faire travailler volontairement. En revanche, le travail des abdominaux aura des effets bénéfiques.

Il ne s'agit pas de faire des crunchs (relevés de buste)... Il faut travailler le transverse qui est le muscle abdominal le plus important. C'est lui qui stimule vos organes en respectant leur physiologie.

Pour cela, un exercice simple (il en existe d'autres) :

Installez-vous à 4 pattes. Inspirez en laissant le ventre tomber vers le sol et soufflez en serrant le ventre pour le creuser et venir "comprimer" les organes en-dedans. Faites 4 à 5 séries de 20 tous les jours.

Essayez aussi la marche nordique, la natation, la course à pied : les rotations inverses des épaules et du bassin dans ces sports seront bénéfiques à la tonification des abdominaux.



**De la marche rapide et des respirations profondes pour travailler le transverse tous les jours !!!**

# Pilier N°4:

## Encore une fois, la naturopathie a du talent... Elle vous propose plusieurs solutions contre la constipation !

*Du fait de la qualité de l'alimentation qui s'est fortement dégradée, il est fréquent de trouver des patients carencés en micronutriments. Vitamines, minéraux, acides aminés ou acides gras peuvent être insuffisamment présents dans votre alimentation et votre organisme.*

Testé et  
approuvé !



*Certains sels de magnésium par exemple seront utiles pour améliorer votre transit. Le magnésium est anti-spasmodique. Le colon constipé est un colon qui force toujours pour essayer de faire avancer les matières. Il va donc être spasmé, contracté tout le temps... Le magnésium peut alors aider.*

Dans les problèmes de constipation, on retrouve aussi souvent un désordre de la flore intestinale. Celle-ci est faite d'un équilibre entre différentes colonies de bactéries, indispensables à notre santé. Mais il arrive que l'une d'entre elles se multiplie et prenne le pas sur les autres.

**Pensez à faire régulièrement une cure de probiotiques afin de rééquilibrer les différentes colonies de bactéries dans votre intestin.**

Pensez à consommer des acides gras Oméga-3 et 6, tous deux nécessaires. Si vous avez du mal à garder une hygiène alimentaire sur le long terme, pensez à vous supplémenter en vitamines D et E à hauteur de 400 ui par jour.

Du côté de la gémmothérapie, 5 à 10 gouttes par jour d'extrait de bourgeons d'airelle permettront d'améliorer la motricité du colon.

## **Et l'homéopathie ?**

L'homéopathie propose des remèdes adaptés aux différents types de constipation. De petites selles noirâtres et dures avec d'importants ballonnements répondront bien à "Plumbum Metallicum", tandis que de grosses selles douloureuses seront traitées par "Alumina". En cas de doute, il est préférable de consulter un homéopathe.



---

## POUR RESUMER

---

Le traitement de la constipation c'est :

- 1/ Une alimentation riche en fibre
- 2/ Des massages abdominaux quotidiens pendant 20 minutes
- 3/ Une activité physique quotidienne si possible avec travail du transverse et de la respiration
- 4/ L'utilisation de la naturopathie : phyto-, homéo-, gémmo-, aroma-... Toutes les thérapies naturelles !