

# Constipation

Certaines chimiothérapies ou certains médicaments contre la douleur peuvent provoquer une constipation.

- ✦ Pour y remédier, **mangez régulièrement et en quantité suffisante.**
- ✦ **Privilégiez les aliments riches en fibres** : les légumes et les fruits en particulier crus ou les compotes de pruneaux ou de rhubarbe



- ✦ Selon votre tolérance, **remplacez votre pain**, le riz, les pâtes habituelles par leur équivalent complet (pain complet, riz ou pâtes complètes ...).
- ✦ Grignotez quelques fruits secs (pruneaux, abricots, figes...)



- ✦ Ajoutez systématiquement du beurre, de la crème ou de l'huile sur vos plats.



- ✦ Buvez régulièrement au moins 1.5 litre d'eau, thé, café tisane ... privilégiez une eau riche en magnésium type Hépar.



- ✦ Si vous le tolérez, un verre d'eau glacée ou un jus de fruit au réveil ou encore une cuillerée à soupe d'huile peut accélérer votre transit paresseux.
- ✦ Dans la mesure du possible, faites de la marche, du vélo etc... pour stimuler la ceinture abdominale.

Si la constipation persiste, parlez-en à votre médecin.