

CONSEILS EN CAS DE CONSTIPATION

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE POUR LES PERSONNES PORTEUSES D'UNE STOMIE

■■■ CONSEILS GÉNÉRAUX

- **Mangez lentement** en mastiquant correctement.
- **Veillez à vous hydrater suffisamment** (au minimum 2L d'eau par jour), vous pouvez consommer une eau **riche en magnésium** (Hépar®, Rosana®, Quézac®, Contrex®...)
- **Pratiquez une activité physique régulière et adaptée**

■■■ ALIMENTS RICHES EN FIBRES, À PRIVILÉGIER

- **Tous les légumes**, en consommant au moins une crudité par jour
- **Légumes secs** : lentilles, haricots secs, pois chiche, flageolets, pois cassés, fèves...
- Petits pois, maïs
- **Tous les fruits**, en consommant au moins un fruit cru par jour

- **Fruits secs** : dattes, raisins, abricots, pruneaux, figues...
- **Fruits oléagineux** : cacahuètes, amandes, noix, noisettes, pistaches, olives, avocats...
- **Aliments complets** (pâtes et riz complet...) et céréales riches en fibres type boulgour, quinoa, flocons d'avoine, blé...
- **Pains spéciaux** (pain aux graines, au seigle, complet...) et biscottes ou pain de mie complets

Lorsque vous constatez une amélioration de votre transit, vous pouvez reprendre votre alimentation habituelle.