

Nourrir la vie

La gestion des inconforts de grossesse : la constipation

Comment l'expliquer?

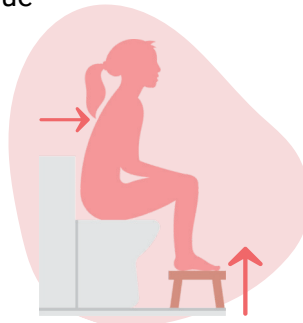
Il est normal que la fréquence et la consistance des selles changent avec la grossesse. La constipation survient quand les selles sont dures, difficiles à évacuer ou peu fréquentes. La constipation peut aussi causer des douleurs au ventre. Elle peut être reliée :

- aux changements hormonaux de la grossesse
- à la pression de l'utérus sur les intestins
- à des changements dans vos habitudes de vie
- à la prise de certains suppléments



Astuces pour soulager la constipation

- Intégrez graduellement plus de fibres dans votre alimentation
- Buvez au moins 1,5L d'eau par jour
- Visez au minimum 150 minutes d'activité physique par semaine, réparties sur au moins 3 jours
- Ajustez votre posture lorsque vous allez à la selle, en élevant vos pieds et en vous penchant vers l'avant



Les aliments riches en fibres

- Les fruits et légumes
- Les légumineuses : haricots noirs, rouges, blancs, pois chiches, lentilles, etc.
- Les produits de grains entiers : pain et pâtes de grains entiers, riz brun (complet), orge, boulgour, avoine, son de blé, quinoa, etc.
- Les noix et les graines (ex : graines de lin moulues)



Astuces pour intégrer plus de fibres

- Ajouter un peu de graines de lin moulues ou des noix dans un yogourt, un bol de céréales, de la bouillie, un gruau, etc.
- Ajoutez des lentilles, des pois ou des haricots à vos soupes et vos mijotés
- Remplacez la moitié de la farine blanche par de la farine de blé entier dans vos recettes
- Conserver la pelure de vos fruits et légumes lorsque possible. On retrouve beaucoup de fibres dans la pelure!

Consultez un·e professionnel·le de la santé si vos symptômes persistent.

