

Nourrir la vie

La gestion des inconforts de grossesse : la constipation

Comment l'expliquer?

La constipation se définit par des selles dures, dont l'évacuation est difficile, pouvant également être douloureuses et peu fréquentes. Elle peut être reliée :

- au ralentissement de la digestion
- aux changements hormonaux de la grossesse
- à la pression de l'utérus sur les intestins
- à des changements au niveau des habitudes de vie
- à la prise de certains suppléments



Les aliments riches en fibres

- Les fruits et légumes
- Les légumineuses : haricots noirs, rouges, blancs, pois chiches, lentilles, etc.
- Les produits à base 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)



Comment intégrer plus de fibres?

- Ajouter 1 à 2 c. à soupe de graines de lin ou de chia ou des noix dans un yogourt, un bol de céréales, de la bouillie, du gruau, etc.
- Ajoutez des lentilles, des pois secs 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!
- Explorer de nouveaux produits à base de grains entiers!

Astuces pour soulager la constipation

- Intégrer graduellement plus d'aliments riches en fibres
- Boire assez d'eau. Viser au moins 1,5L d'eau par jour
- Faire de l'activité physique: viser au minimum 150 minutes d'activité physique par semaine, réparties sur au moins 3 jours

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

