

# GMF Maska

## La constipation

### Comment réduire la constipation:

- ☞ Buvez environ 8 verres d'eau par jour (sauf si contre-indication)
- ☞ Limitez le café à 2 ou 3 par jour
- ☞ Limitez la consommation d'alcool:
  - pour les femmes: maximum de 2 consommations par jour et de 10 par semaine
  - pour les hommes: maximum de 3 consommations par jour et 15 par semaine
- ☞ Cessez de fumer
- ☞ Buvez du jus de pruneaux ou de poires au besoin
- ☞ Augmentez les fibres dans l'alimentation
  - Fruits et légumes avec la pelure
  - Fruits et légumes le moins cuits possible
  - 5-7 portions de légumes par jour selon le guide alimentaire canadien
  - Grains entiers (pain, riz, céréales, pâtes)
  - Graines de lin ou de chia
  - Noix et graines
- ☞ Pratiquez une activité physique régulièrement
- ☞ Évitez de vous retenir d'aller à la selle lorsque vous en ressentez le besoin

Joanne Morneau, omnipratitienne  
Aline, Isabelle, Marie-Ève, Mélanie, Raja,  
Infirmières cliniciennes du GMF Maska