



FICHE SANTÉ

Constipation

On parle généralement de constipation lorsque les selles sont peu fréquentes, difficiles à évacuer ou associées à une sensation d'évacuation incomplète.

Symptômes

- ✓ Selles peu fréquentes
- ✓ Selles dures
- ✓ Difficulté à évacuer
- ✓ Sensation d'évacuation incomplète
- ✓ Ballonnements
- ✓ Douleurs abdominales

Facteurs favorisants

- Apport insuffisant en fibres
- Déshydratation
- Sédentarité
- Certains médicaments
- Grossesse
- Troubles hormonaux

Traitements conventionnels

- Mesures alimentaires
- Laxatifs selon les recommandations médicales
- Recherche d'une cause sous-jacente lorsque nécessaire

Approches complémentaires

Une alimentation riche en fibres, une hydratation suffisante, une activité physique régulière et des habitudes d'aller à la selle adaptées permettent souvent d'améliorer le transit.

Quand consulter ?

Si la constipation apparaît brutalement, s'accompagne de douleurs importantes, de sang dans les selles, d'une perte de poids ou persiste malgré les mesures habituelles.

L'approche Bellis Wellness Clinic

Notre accompagnement repose sur une analyse individualisée des habitudes alimentaires, de l'hydratation, du mode de vie et des éventuels facteurs digestifs ou hormonaux pouvant contribuer à la constipation.

