Grains de Vals
www.grainsdevals.com

LA CONSTIPATION > Définition et Causes

DÉFINITION

La constipation passagère, est une pathologie digestive fréquente. Elle concerne plus les femmes (changements hormonaux, grossesse, ménopause...) que les hommes. Elle concerne également beaucoup les personnes âgées (alimentation pauvre en fibres, sédentarité, déshydratation, etc.).

Le saviez-vous ?

La mot *constipation* vient du latin :
co- = "**avec**" et *stipare* = "**rendre raide, compact**"

La constipation se définit par la diminution de la fréquence des selles au-dessous de 3 par semaine. Cette définition ne constitue pas une règle absolue. En effet, la durée habituelle du transit (cheminement des aliments tout au long de l'intestin) et donc la fréquence des selles varient largement d'un individu à l'autre.

Il est donc important de prendre en compte la sensation de malaise ou les troubles associés à ce ralentissement du transit.

On parle de constipation chronique quand le problème dure depuis au moins 6 à 12 mois, avec des symptômes plus ou moins marqués.

CAUSES DE CONSTIPTION OCCASIONELLE :

- Les voyages, changement de nourriture, décalage horaire.
- L'alimentation trop riche en graisse et/ou en sucre.
- La sédentarité et l'alitement
- Le stress
- Le fait de retarder l'évacuation des selles
- L'absorption régulière de laxatifs
- Le manque d'hydratation

GRAINS de VALS > 12,5 mg, comprimé enrobé

NOGUES LABORATOIRES

Comment utiliser Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé
Ce médicament est réservé à l'adulte.
La dose habituelle est de 1 à 2 comprimés par jour par voie orale, les comprimés doivent être avalés avec un verre d'eau. Ce médicament doit être pris avant le repas du soir.
La durée du traitement ne doit pas dépasser 8 à 10 jours. Si l'effet du traitement est insuffisant, il ne faut pas augmenter la dose ni prolonger l'usage, mais demander l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

Dans quel cas ne pas utiliser Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé
Ne prenez jamais Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé si :
> Vous êtes allergique (hypersensible) à la substance active ou à l'un des autres composants contenus dans Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé.
> Vous avez certaines maladies de l'intestin et du colon (rectocolite ulcéreuse, maladie de Crohn…)
> Vous avez des douleurs abdominales (douleurs du ventre)
> Vous une constipation chronique de longue durée.
> Vous avez une déshydratation sévère.

Ce médicament ne doit GÉNÉRALEMENT PAS ÊTRE UTILISÉ dans les cas suivants : en association avec certains diurétiques ou certains médicaments pour le cœur.

Si vous recherchez des informations concernant
Les précautions d'emploi, les mises en garde spéciales / Les interactions avec d'autres médicaments / L'utilisation durant la grossesse et l'allaitement / La liste des excipients à effet notoire / Les effets indésirables éventuels / Le mode de conservation.

Lisez attentivement la notice ci-jointe >>>>>>>>>>> Médicament sans ordonnance. Disponible en pharmacie.

Grains de Vals en TÉLÉVISION >>> Jusqu'au 24 Novembre 2013

CONSEILS > Quelques conseils d'hygiène de vie permettant de limiter les risques de constipation

Buvez suffisamment d'eau et régulièrement au cours de la journée (au moins 1,5 litre/jour)
En cas de constipation, il ne faut pas hésiter à boire encore plus que d'habitude. Une bonne hydratation permet d'augmenter le volume du contenu intestinal et de favoriser la régularité des selles.
En plus des fruits et légumes frais, qui contiennent entre 80 et 95 % d'eau, il est conseillé de boire chaque jour un à deux litres de boissons non sucrées et non gazeuses : eau, tisane, soupe…
Les eaux de source riches en magnésium sont également à privilégier pour leur effet laxatif naturel.

Faites 3 à 4 repas par jour à des horaires réguliers
Eviter les repas sur le pouce, prenez votre temps à table.
Eviter les aliments trop gras et trop sucrés.

Mangez des fibres
En plus de contrôler l'appétit, les fibres augmentent le volume des selles en retenant l'eau dans l'intestin, ce qui accélère le transit ; il est donc conseillé d'augmenter la consommation de céréales complètes, par exemple en choisissant du pain complet.
Autre source majeure de fibres : les légumes secs (Lentilles, haricots blancs ou rouges, pois chiches) ; les noix et fruits secs (abricots, pruneaux, figues) sont aussi de bonnes options.
Mais si les fibres sont un bon remède à la constipation passagère, il faut toutefois augmenter leur consommation de façon graduelle, car leur fermentation dans le tube digestif risque d'entraîner des ballonnements.

N'oubliez pas de faire de l'exercice physique
Par exemple, la marche ou la gymnastique, excellents moyens de lutter contre la constipation. C'est prouvé : l'activité physique stimule le transit intestinal, en particulier lorsque les muscles abdominaux sont sollicités. En pratique, il est conseillé de faire chaque jour au minimum l'équivalent de 30 minutes de marche rapide. Tous les choix sont possibles, à commencer par le jogging, la natation et tout ce qui renforce la sangle abdominale.

Présentez-vous aux toilettes à une heure fixe
(généralement 30 à 60 min après les repas) sans trop faire d'effort pour « pousser ».
Votre organisme s'habituera ainsi à un horaire régulier. Il est également important que vous preniez votre temps. Ne vous retenez jamais.