

COUPON A  
L'INTÉRIEUR !

*Renseignements sur la*  
**CONSTIPATION**

*Des conseils utiles pour  
faire des choix éclairés*



*Laxatif d'origine naturelle plus émollient*



**Senokot·S**

*Laxatif d'origine naturelle*



**Senokot**

## LA CONSTIPATION

*D'où vient-elle ?*

*Tout le monde peut être affecté par la constipation, et ce, à tout âge. L'alimentation ainsi que les changements d'habitudes, le stress ou les voyages peuvent tous perturber les habitudes intestinales et éventuellement engendrer de la constipation.*

*La constipation survient lorsque le transit intestinal ne permet pas une élimination fréquente, régulière ou complète. Symptôme d'un trouble plutôt que maladie en soi, la constipation peut néanmoins provoquer de la tension et de la douleur. Elle peut découler d'une mauvaise alimentation, d'un apport insuffisant en fibres alimentaires et en liquide, d'un manque d'exercice ou de l'usage de certains médicaments. Dans la plupart des cas, il ne s'agit pas d'un problème grave, mais d'un état temporaire qui se résorbe après quelque temps.*

## LE TRANSIT INTESTINAL

*Quelle est la norme ?*

*Le système de chaque personne est différent et les adultes peuvent avoir des habitudes intestinales variant entre une fois par jour et trois fois par semaine. La constipation se produit si les selles s'éliminent difficilement et qu'elles deviennent dures. Il s'agit d'un symptôme fréquemment signalé qui s'accompagne souvent de malaises et de gaz. Particulièrement fréquente chez les personnes âgées, la constipation est également plus courante chez les femmes que chez les hommes.*



## LES FACTEURS DE CONSTIPATION

*Comment les éliminer ?*

*Les facteurs de constipation les plus courants sont une alimentation inadéquate – caractérisée par un apport insuffisant en liquide et en fibres alimentaires dû à une trop grande consommation d'aliments raffinés et prêts à servir –, la grossesse, l'âge, le manque d'exercice et certains médicaments.*

*Les médicaments tels que les antiacides contenant de l'aluminium et les analgésiques contenant de la codéine peuvent ralentir le processus naturel de digestion ou modifier la quantité d'eau absorbée par l'intestin. Certains médicaments sur ordonnance ou en vente libre, efficaces pour soulager la douleur entraînée par divers états pathologiques, provoquent néanmoins de la constipation. Comme c'est là un de leurs effets secondaires les plus courants, il serait avisé de discuter de cette éventualité avec votre médecin lorsqu'il vous prescrira un médicament. De nombreux médecins ajoutent un laxatif à leur ordonnance afin de contrer cet effet secondaire possible.*

*Qu'elle soit causée par le mode de vie ou par des médicaments, la constipation peut nuire au bon déroulement des activités quotidiennes. Heureusement, il est possible de traiter et de prévenir la constipation occasionnelle en modifiant simplement ses habitudes alimentaires, son degré d'activité physique et sa consommation d'eau. L'usage d'un laxatif de source naturelle peut également contribuer à remédier à ce problème.*

