

## La constipation pendant la grossesse :

### Quelles solutions ?

La constipation fait souvent partie des symptômes désagréables de la grossesse.

Quelles sont les solutions les plus sûres et les moins agressives contre la constipation pour les femmes enceintes ?

### Pourquoi les femmes enceintes sont-elles plus souvent constipées ?

Il y a plusieurs raisons. D'abord, le bébé doit prendre sa place dans le ventre, et cela comprime les autres organes, y compris les intestins. Leur mouvement naturel est donc un peu contrarié. Par ailleurs, les femmes enceintes sont en général moins actives que celles qui ne portent pas de bébé. Comme la constipation est liée à la sédentarité, elle augmente naturellement aussi au fil des mois.

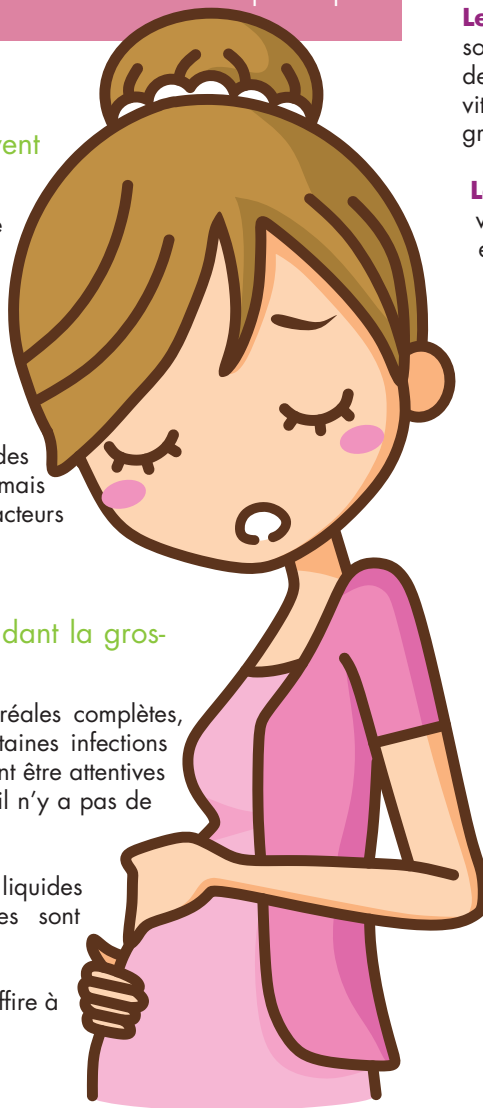
Enfin, de nombreuses femmes enceintes doivent prendre des compléments alimentaires en fer, qui luttent contre l'anémie mais ont aussi l'inconvénient de constiper. On le voit, de nombreux facteurs sont réunis pour nuire au bon transit pendant la grossesse...

### Quels conseils pratiques contre la constipation pendant la grossesse ?

**Mangez beaucoup d'aliments riches en fibres :** céréales complètes, fruits et légumes crus et cuits. Il est vrai que pour éviter certaines infections dangereuses pendant la grossesse, les femmes enceintes doivent être attentives aux crudités. Mais tant que celles-ci sont nettoyées avec soin, il n'y a pas de raison de s'en priver !

**Buvez suffisamment d'eau.** Associés aux fibres, les liquides encouragent le transit intestinal. Certaines eaux minérales sont particulièrement bonnes pour le transit.

**Restez active.** Une marche ou un peu de natation peuvent suffire à lutter contre une petite constipation.



### Constipation : quels laxatifs choisir quand on est enceinte ?

Tous les laxatifs ne peuvent pas être pris durant la grossesse. Les études scientifiques sont rares, mais on conseille généralement d'éviter les laxatifs «de contact» ou irritants. Ils augmenteraient, en effet, le risque de déclencher des contractions utérines.

Attention, la plupart des plantes laxatives font partie de cette classe de médicaments !

**Les laxatifs dits lubrifiants**, à base de paraffine, sont déconseillés parce qu'ils diminuent l'absorption de certaines vitamines. Or, une alimentation riche en vitamines est particulièrement importante pendant la grossesse... constipation ou pas !

**Les laxatifs osmotiques**, qui augmentent le volume des liquides contenus dans les selles pour encourager le transit, sont normalement sans danger pour les femmes enceintes. On peut ainsi conseiller le lactitol, le lactulose ou le sorbitol. Un seul, le macrogol, est déconseillé parce qu'il contient beaucoup de sel.

**Enfin, les laxatifs dits de lest**, qui sont simplement des fibres destinées à augmenter le volume des selles, sont tout à fait utilisables par les femmes enceintes et constipées.

Demandez conseil à votre gynécologue ou votre pharmacien si vous souffrez de constipation pendant votre grossesse !



Une alimentation riche en fibres



Buvez beaucoup d'eau



Restez active