



CONSEILS CONTRE LA CONTIPIATION : une bonne évacuation

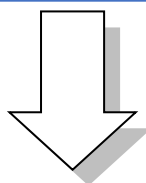
Les 4 règles :

RESPECTER L'ENVIE :

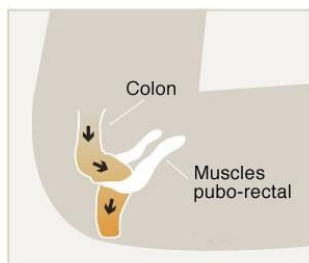
Lorsque les selles arrivent dans l'ampoule rectale, une information est envoyée au cerveau mais celle-ci est ponctuelle puis l'envie passe mais les matières restent.

BIEN SE POSITIONNER :

- assis sur les WC
- pieds surélevés sur tabouret, avant-bras sur les genoux
- relâchement musculaire : il faut se détendre 2 à 3 min
- il est important d'être dans la pleine conscience de l'évacuation : lire ou jouer en même temps n'est pas conseillé.

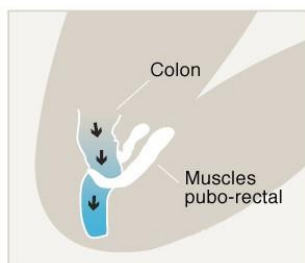


ASSIS



Muscles **PARTIELLEMENT** relaxés

ACCROUPI



Muscles **TOTALEMENT** relaxés



Mauvaise position



Bonne position

NE PAS POUSSER (ne pas faire l'effet piston)

- respiration diaphragmatique en insistant sur l'inspiration en gonflant le ventre afin d'abaisser au maximum le diaphragme ce qui a pour conséquence une compression verticale des intestins
- expiration freinée afin de solliciter le muscle transverse de l'abdomen : cela permet une compression transversale des intestins.
Exemple : souffler dans son poing fermé

AVOIR UNE BONNE ALIMENTATION (cf fiche nutritionnelle)