



12 stratégies

pour vaincre ta CONSTIPATION

Isabelle Paquette

OSTÉOPATHE - NATUROPATHE - AUTEURE

La constipation

Lorsque tu es constipé, il y a une augmentation de la **putréfaction dans tes intestins**. L'accumulation de matières fécales dans le gros intestin est toxique et peut même entraîner de sérieux problèmes de santé.

Tu peux te retrouver avec un **ventre gonflé**, te sentir **ballonné**, avoir des **selles dures**, des **alternances de constipations-diarrhées**, des **maux de ventre**, des **maux de tête**, des **douleurs au dos**, de la **fatigue**, un **sommeil perturbé** et même avoir une **humeur maussade et dépressive**.

Sache, qu'il y a aussi un lien direct entre tes intestins et ton système immunitaire, puisque le système immunitaire se retrouve à 75% dans tes intestins! Donc, le fait d'être constipé, peut affecter aussi ton système immunitaire et également ton système nerveux! Le stress n'aide pas à la constipation. En état de stress, les portes de ton système digestif se ferment. Ce qui en résulte souvent à un problème d'élimination.

La constipation peut aussi entraîner des **maux de dos**, puisque les organes du système digestif comme l'estomac, le foie, l'intestin grêle et le colon, sont rattachés à notre dos par des fascias, des ligaments et des tissus qui viennent stabiliser le tout.

Une personne qui va à la selle à tous les jours :

- A plus d'énergie
- Est moins gonflée, moins ballonnée
- Dort mieux
- A un meilleur système immunitaire
- Se sent bien dans sa peau

Si tes intestins fonctionnent mieux, tu augmenteras les probabilités de produire davantage de sérotonine, l'hormone que l'on appelle hormone du bonheur.

La science a déterminé que l'hormone du bonheur est produite à 95% dans des intestins en santé.



Stratégie #1

Démarre ta journée avec un **grand verre d'eau** et assure-toi d'en boire suffisamment durant la journée. Nous sommes faits à 60% d'eau.

EXEMPLE : 35 ml x 58 kg (ton poids) = 2030 ml/1000 = 2,030 litres par jour.



Stratégie #2

Prends comme premier repas, des petits fruits comme les bleuets, framboises, mûres, baies et attends quelques minutes avant de manger ton repas avec protéines.

Stratégie #3

Prends le temps de **mastiquer 30-40 fois** chaque bouchée de ton repas.

Porte une attention particulière aux protéines animales.

Pour plus de détails:
www.isabellepaquette.com



Stratégie #4

Si tu es pressé et que tu n'as pas le temps de manger, alors vaut mieux ne pas manger!

Il est préférable d'être dans un état de calme pour manger sinon, ton corps ne sera pas réceptif à recevoir cette nourriture.



Stratégie #5

Si tu as peu de temps pour manger, tu peux aussi te faire un smoothie protéiné, qui est beaucoup plus facile à digérer. Assure-toi d'utiliser une protéine de haute qualité.

Pour plus de détails:
www.isabellepaquette.com

Stratégie #6

Consomme des fibres solubles et insolubles.

L'apport de fibres dans l'alimentation augmente le bol fécal et favorise le transit.

Le psyllium est une fibre soluble qui agit comme un balai intestinal.

Assure-toi d'augmenter ta consommation d'eau avec les fibres.





Stratégie #7

Prends du **citrate de magnésium** qui peut t'aider à mieux évacuer tes selles, puisqu'il agit sur le péristaltisme (mouvement des selles).



Stratégie #8

Consomme chaque jour des **aliments lacto-fermentés ou des légumes fermentés**. Tels que le yogourt maison, le kéfir, la choucroute, le kimchi, le kombucha et le miso. Les aliments fermentés favorisent les bactéries intestinales saines, ce qui est important pour la prévention.

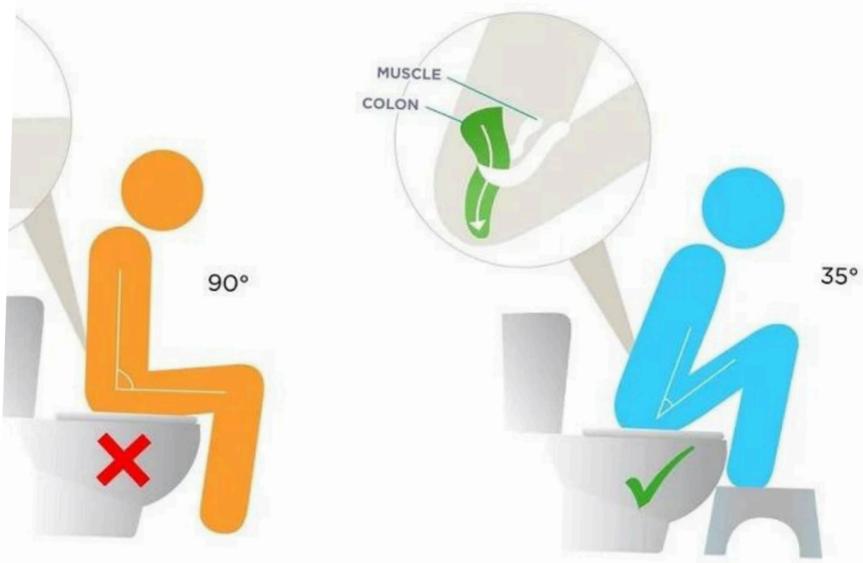
Pour plus de détails:
www.isabellepaquette.com

Stratégie #9

Fais de l'**exercice quotidien-nement**. Tu peux marcher au minimum 30 minutes par jour et faire quelques exercices abdominaux.

La musculation est également un excellent choix, sans oublier les étirements!





Stratégie #10

Utilise un relève-pieds car, cette position favorise l'angle postural idéal, pour faciliter le passage des matières fécales par le canal anal!

Stratégie #11

Consulte un ostéopathe qui pourra faire un travail viscéral et fascial.



Stratégie #12

Consulte un naturopathe spécialisé dans les problèmes digestifs, il saura te guider étape par étape. Il pourra aussi te recommander des tests pertinents à passer, selon ta condition. Et tout cela, de pair avec ton médecin.

Pour plus de détails:
www.isabellepaquette.com

Attention!

Si, malgré toutes ces recommandations, ta constipation persiste, ou si tu as déjà tout essayé, alors il se peut que tu aies un **SIBO**!

Le **SIBO** est une Prolifération Bactérienne dans l'Intestin Grêle (Small Intestinal Bacterial Overgrowth). Il s'agit de bactéries commensales (c'est-à-dire amicales) qui prolifèrent au mauvais endroit du système digestif (dans l'intestin grêle) et en quantités trop importantes.

Le **SIBO** n'est pas encore très connu au Québec. Pourtant, ce syndrome est déjà recherché, identifié et traité dans beaucoup de pays anglophones depuis longtemps.

AS-TU QUELQUES-UNS DE CES SYMPTÔMES?

- Ballonnements abdominaux qui s'empirent assez rapidement après un repas
- Constipation et/ou diarrhée
- Flatulences
- Éructations
- Douleurs abdominales
- Brûlures d'estomac (reflux/RGO)

Pour plus de détails:
www.isabellepaquette.com

- Nausées
- Sensation de blocage dans l'œsophage
- Sensibilités et intolérances alimentaires
- Stéatorrhée (selles grasses)
- Les symptômes peuvent être pires avec des probiotiques.
- Les symptômes peuvent être pires avec des prébiotiques (tels que l'inuline).
- Tu as eu une chirurgie digestive (appendicectomie, cholécystectomie, autre).

La recherche scientifique internationale a démontré que le **SIBO** est la cause du SII (Syndrome de l'Intestin Irritable ou côlon irritable) dans **80% des cas!**

Au Canada, le SII touche 18% de la population, ce qui est significativement plus élevé que la moyenne mondiale qui est de 11%.

Cette prévalence élevée fait du **Canada l'un des pays avec les taux les plus importants au monde!**

Ce pourcentage reflète l'impact considérable de cette condition sur la vie quotidienne des Canadiens, influençant non seulement leur bien-être mais aussi leur santé mentale, avec des **taux élevés de troubles anxieux et de la dépression associés.**

FAIS-TU PARTIE DE CES STATISTIQUES?

Pour le savoir, je te propose un quiz assez rapide à faire, qui te donnera un bon point de départ vers l'identification du SIBO.

Pour plus de détails:
www.isabellepaquette.com

QUIZ : EST-IL POSSIBLE QUE J'AIE UN SIBO?

A. SYMPTÔMES DIGESTIFS

Les symptômes sont apparus après une gastro-entérite	25
Ballonnements abdominaux qui s'empirent assez rapidement après un repas	25
Flatulences	10
Éructations	10
Douleurs abdominales	10
Constipation ET/OU diarrhée	10
Brûlures d'estomac (reflux/RGO)	10
Nausées	10
Sensation de blocage dans l'œsophage	10
Sensibilités et intolérances alimentaires	10
Stéatorrhée (selles grasses)	10
Perte de poids	10
Les symptômes vont mieux après un cours d'antibiotiques	10
Les symptômes peuvent être pires avec des probiotiques	10
Les symptômes peuvent être pires avec des prébiotiques (tels que l'inuline)	10
Vous avez eu une chirurgie digestive (appendicectomie, cholécystectomie, autre)	10

SOUS TOTAL A : _____

B. SYMPTÔMES SYSTÉMIQUES

Maux de tête	5
Articulations sensibles	5
Fatigue	5
Problèmes de peau (tels que l'eczéma, rosacée ou des éruptions cutanées)	5
Troubles respiratoires (tels que l'asthme) : rhinites allergiques	5
Brouillard cérébral	5

SOUS TOTAL B : _____

C. AVEZ-VOUS DES CARENCES?

Anémie (fer ou B12)	5
Ferritine basse	5
Carence en vitamine D	5
Carence en zinc	5
Autres carences?	5

SOUS TOTAL C : _____

GRAND TOTAL A + B + C : _____

MES RÉSULTATS

Calculez les totaux pour chaque partie et ensuite le grand total.

Si le total est de 120 points ou plus, il y a de fortes probabilités que vous ayez un SIBO.

Si le total est entre 60 et 120, vous pourriez avoir un SIBO.

Si le total est moins de 60, vous n'avez probablement pas de SIBO.

ATTENTION: Ce quiz ne représente en aucun cas un outil de diagnostic médical et ne remplace pas le test respiratoire SIBO.

Pour plus de détails:
www.isabellepaquette.com



CONTACT

-  514.882.8504
-  santeetscience@gmail.com
-  Secteur Terrebonne-Mascouche (ostéopathie)
-  Zoom (naturopathie)
-  isabellepaquette.com

PRENDRE RENDEZ-VOUS

[www.gorendezvous.com/
isabellepaquette](http://www.gorendezvous.com/isabellepaquette)

RÉSEAUX SOCIAUX

FACEBOOK: ISABELLE PAQUETTE,
OSTÉOPATHE, NATUROPATHE
ET AUTEURE

YOUTUBE: SPARK N FLY

INSTAGRAM: ISABELLE PAQUETTE

TIKTOK: ISABELLESPARKNFLY

INSTAGRAM: ISABELLE PAQUETTE

Isabelle Paquette

OSTÉOPATHE - NATUROPATHE - AUTEURE

**CHERCHES-TU PLUS DE SOUTIEN SPÉCIALISÉ
EN PROBLÈMES DIGESTIFS, CHRONIQUES ET
EN SIBO / SII ?**

**CHERCHES-TU UN PROFESSIONNEL DE LA
SANTÉ QUI SAURA T'AIDER SUR PLUSIEURS
FACETTES ?**

**DÉSIRES-TU RETROUVER UNE MEILLEURE
SANTÉ ?**

Si tu es à la recherche de solutions naturelles mais aussi basées sur la science. En plus, d'une prise en charge holistique et globale. Non seulement pour le SII/SIBO, mais aussi pour tout autres problèmes de santé, dont les causes sont souvent cachées et multiples. Je te propose de me contacter, afin d'évaluer la possibilité de travailler ensemble.

**JE TE PROPOSE UN ACCOMPAGNEMENT
PERSONNALISÉ QUI VISE À :**

1. Identifier les (vrais) problèmes.
2. Traiter les causes tout en soulageant les symptômes.
3. Prévenir les rechutes.

