**La constipation pendant la grossesse, vive les remèdes naturels !**

***La constipation n’est pas une fatalité, même pendant la grossesse***

***Il faut en parler et donner la priorité aux solutions naturelles sans compromis sur l’efficacité. Au menu : fibres, exercices physiques et l’eau d’Hépar***

Bruxelles, le 21 mai 2015 – Parler de nausées ou de jambes lourdes pendant sa grossesse semble tout à fait normal mais dès qu’il s’agit de transit intestinal, les langues se lient et les femmes souffrent en silence comme si c’était tabou. Et pourtant, la constipation est très fréquente pendant la grossesse, elle toucherait 30 à 40% des femmes enceintes.

**Les causes de la constipation pendant la grossesse**

Le Docteur Carchon, médecin nutritionniste du Medical Diet Center (www.medicaldietcenter.be) explique : « *La constipation pendant la grossesse est très fréquente et peut être très gênante. Plusieurs causes existent: d’une part, le taux élevé de certaines hormones secrétées pendant la grossesse dès le premier trimestre (notamment la progestérone) favorise le relâchement des muscles des intestins. D’autre part, l’utérus, de plus en plus volumineux, appuie sur les intestins qui ont alors du mal à se contracter (troisième trimestre). Ce phénomène est d’autant plus visible chez des patients carencés en magnésium.*»

**Se traiter naturellement et efficacement**

Parler de sa constipation pendant la grossesse peut véritablement aider car, dans la majorité des cas, le recours à des solutions naturelles suffit. Le Docteur Carchon ajoute : « *Voici ce que je conseille à mes patientes enceintes quand elles souffrent de constipation et dans la majorité des cas, cela fonctionne.*

* *Manger des aliments riches en fibres : fruits, légumes, légumineuses (lentilles, haricots rouges,…), céréales au son, fruits secs. Chaque femme doit sentir ce qu’elle tolère le mieux car les aliments riches en fibres peuvent provoquer des ballonnements et des gaz.*
* *Consommer moins d’aliments raffinés comme le riz blanc ou le pain blanc et privilégier le riz, les pâtes et le pain complets.*
* *Faire régulièrement de l’exercice physique doux comme la marche ou la natation qui sollicite les muscles de la sangle abdominale ; ce qui améliore le transit.*
* *Boire, boire, boire, au moins un litre et demi à deux litres par jour. Associés aux fibres, les liquides encouragent le transit intestinal. Privilégiez une eau riche en magnésium. Hépar est une eau minérale naturelle plate qui détient une des plus fortes concentrations en magnésium (119mg/l)*
* *Surtout ne pas prendre de laxatif sans avis médical »*

**L’eau d’Hépar facilite le transit**

Boire de l’eau aide à liquéfier les selles pendant la grossesse mais pas seulement. L’hydratation de la mère influence le bon développement du fœtus et le volume du liquide amniotique. Elle peut avoir également un impact sur la sécheresse de la peau, les infections urinaires ou encore les fringales… Et la meilleure boisson à adopter pour s’hydrater est l’eau puisqu’elle ne contient ni sucres, ni excitants….

Mais une eau n’est pas une autre. Il faut choisir la sienne avec soin en fonction de ses carences éventuelles de l’alimentation. Et pendant la grossesse, l’eau d’Hépar peut véritablement être bienfaitrice. C’est une eau naturelle sulfatée, calcique et magnésienne. Elle détient une très forte concentration en magnésium (119mg/l).

Pendant la grossesse, les femmes ont des besoins en magnésium plus importants. Grâce à sa teneur en magnésium, boire 1L d’HÉPAR chaque jour (soit une consommation de 119 mg de magnésium) permet de couvrir 31% de ces besoins quotidiens, et ce, dans le cadre d’une alimentation variée et équilibrée et d’un mode de vie sain. L’eau minérale naturelle d’Hépar est donc une façon à la fois simple et agréable de consommer du magnésium.

De plus, l’eau d’Hépar a prouvé son efficacité sur la constipation fonctionnelle[[1]](#footnote-1). En 2012, une étude a été menée sur une population de femmes souffrant de constipation fonctionnelle définie par les critères de Rome III[[2]](#footnote-2). La consommation d’1L d’Hépar par jour durant une à deux semaines s’est révélée être un traitement efficace dans l’amélioration de leur transit intestinal en réduisant leur constipation[[3]](#footnote-3). Ce bénéfice était maintenu jusqu’à la 4ème semaine de traitement. La consommation d’Hépar est par ailleurs apparue particulièrement efficace chez les patientes dont la constipation était associée à de fortes douleurs abdominales. Enfin, l’étude a confirmé que les effets secondaires que peut occasionner la consommation d’Hépar sont rares et mineurs. C’est donc parfait pour la femme enceinte qui souffre de constipation.

Si toutefois, malgré les mesures hygéno-diététiques prises pour lutter contre la constipation, celle-ci persiste, il est essentiel d’aller consulter un médecin qui pourra prescrire un traitement adéquat et sans risques pour le bébé.

Docteur Carchon rappelle : « *Je conseille aux femmes enceintes de ne pas prendre leur mal en patience. Bien souvent, tout se joue sur une adaptation de son alimentation et une meilleure hydratation combinée à un exercice physique doux ! Le tout est de le savoir et d’oser en parler*! »

Pour les informations presse, prenez contact avec :

Pride - Margot Chapelle – [margot.chapelle@pr-ide.be](mailto:margot.chapelle@pr-ide.be) - 02 792 16 13

1. Dupont C, Campagne A, Constant F, Efficacy and safety of magnesium sulfate-rich water for patients with functional constipation, Clinical Gastroenterology and Hepatology (2014) [↑](#footnote-ref-1)
2. Longstreth GF et al. Functional bowel disorders. Gastroenterology 2006 ; 130 : 1480-91 [↑](#footnote-ref-2)
3. Boire 1L d’Hépar par jour dans le cadre d’une alimentation variée et équilibrée et d’un mode de vie sain. Hépar peut être laxative [↑](#footnote-ref-3)