



# Constipation chez la femme enceinte



## Qu'est-ce que c'est ?



La constipation est le ralentissement du transit intestinal, qui peut se manifester par :

- **Une fréquence réduite de l'élimination des selles**  
Une élimination normale des selles est estimée à 1 à 3 fois par jour, jusqu'à 3 fois par semaine. On parle de constipation quand il y a absence de selles pendant plus d'1 à 3 jours, selon votre normalité. Par exemple, si vous allez normalement à la selle 3 fois par jour, vous pourrez vous considérer constipée si vous n'y allez qu'une fois par jour.
- **Une difficulté à les éliminer** ou une sensation de ne pas éliminer tout le contenu du rectum.
- **Des selles dures**, souvent sous la forme de «crottes de lapin».
- **Une sensation d'inconfort**, parfois liée à des douleurs abdominales et pelviennes.

La moitié des femmes enceintes sont concernées par la constipation.

## Pourquoi ?

### Physiologiquement

Le système digestif de la femme enceinte est différent qu'à son habitude (par exemple certaines intolérances alimentaires ne le sont plus pendant la grossesse car le bébé en a besoin).

- **La production de progestérone augmente**, ralentissant le système digestif.  
Cette hormone diminue le tonus musculaire, et donc le péristaltisme intestinal (la paroi intestinale est distendue), ce qui freine la descente des aliments. Les résidus de matières alimentaires stagnant plus longtemps dans les intestins, les selles se déshydratent et deviennent également plus dures.
- **Le poids du bébé exerce une pression** sur l'utérus : **les muscles abdominaux se relâchent**, mettant en difficulté les contractions intestinales pour faire avancer la nourriture tout au long de l'intestin.
- **La prise de certains compléments alimentaires à base de fer** peut aussi être constipante. Une grande partie des sels de fer de synthèse sont mal absorbés, une grande partie restera donc dans les intestins et se lieront à d'autres substances non digérées pour former une pâte collante adhérant aux parois de l'intestin.  
**Le charbon et l'argile** peuvent aussi assécher les selles.

### Conséquences possibles si vous laissez traîner la constipation :

Prolifération bactérienne et hémorroïdes, mal-être, apparition de petits boutons....



## Au niveau alimentaire

Dans le cas de la constipation (passagère ou chronique), il peut aussi y avoir notamment :

- Un manque d'hydratation
- Un manque de fibres
- Une consommation trop importante de farine de blé raffinée/gluten (pâtes, pain, viennoiseries...)

## Agir contre la constipation

### Par l'hygiène de vie



• **Bougez** pour maintenir les muscles abdominaux actifs : marche, danse, nage, yoga... ce qui vous fait plaisir ! En plus, si votre grossesse se déroule normalement, bouger régulièrement a d'autres avantages : vous serez moins essoufflée, le placenta sera mieux oxygéné et les risques de rétention d'eau diminueront.

- **Faites des respirations ventrales** complètes et profondes (cohérence cardiaque – 365).
- **Ne vous retenez surtout pas** d'aller à la selle : avec les journées chargées, il est parfois difficile de s'arrêter pour aller aux toilettes, et cela n'aide pas à régler la question de la constipation ! Vous pouvez établir une routine pour aller aux toilettes : organisez vos activités de façon à avoir assez de temps pour y aller au moment où l'envie se fera sentir et dans un endroit où vous serez à l'aise.  
Mais n'oubliez pas : il n'est pas nécessaire d'aller à la selle tous les jours pour être en santé. Chaque personne va à la selle à un rythme différent.
- **Utilisez un marchepied** pour adopter une position adaptée à l'évacuation des selles.



- **Appliquez de l'huile végétale** (amande douce par exemple) sur l'anus avant d'aller à la selle pour faciliter le passage des selles, si celui-ci est douloureux.
- **Evitez de porter des vêtements serrés** à la taille, favorisez les choses amples.



- **Massez votre ventre** dans le sens des aiguilles d'une montre (sens du transit) pendant quelques minutes avant d'aller vous coucher. En plus d'apaiser les tensions et douleurs un niveau du ventre, cela favorisera le contact avec votre bébé et apaisera les éventuelles peurs.

- **Appliquez une bouillotte chaude** sur votre ventre pour apaiser les crampes abdominales.



## Par l'alimentation



- **Augmentez votre apport en eau**, jusqu'à environ 2 L par jour.  
Vous pouvez boire chaque matin un grand verre d'eau, et boire suffisamment en journée, environ 8 verres (ou équivalent : soupe, jus...).  
Evitez l'eau gazeuse si vous avez des ballonnements.
- **Evitez la caféine** et associez vos tisanes à un verre d'eau pour éviter la déshydratation.
- **Insistez sur la mastication** : la première étape de la digestion se passe dans la bouche et c'est la seule étape de la digestion que vous pouvez contrôler.  
Insaliver les aliments favorise la production des enzymes digestives dès la bouche.
- **Mangez dans le calme**, en prenant votre temps et sans stress.
- **Consommez des bonnes huiles** à chaque repas ([huile future maman Quintesens](#), ou olive, colza, chanvre) pour favoriser la motilité biliaire.
- **Réduisez vos apports en aliments ralentissant le transit**. (voir page suivante)
- **Augmentez progressivement l'apport en fibres**. (voir page suivante)  
Les fibres insolubles se gorgent d'eau comme une éponge, augmentant le volume des selles et facilitant leur parcours d'un bout à l'autre de l'intestin.
  - Δ Une augmentation trop rapide pourrait entraîner des inconforts digestifs comme des ballonnements.
  - Δ Un excès de fibres pourrait limiter l'absorption du fer.



### **Aliments ralentissant le transit**

- ✗ **Aliments raffinés** riches en amidon (riz blanc, pain blanc, farines blanches, pâtes...)
- ✗ **Aliments riches en sucres** (sodas, confiseries, viennoiseries...)
- ✗ **Plats épicés**
- ✗ **Aliments riches en graisses trans** (plats préparés industriels...)

### **Aliments riches en fibres favorisant le transit**

Veillez à en apporter une portion à chaque repas.

- ✓ **Fruits secs** (pruneaux, abricots secs, dattes, figues...) :  
1 à 3 fruits par jour (pas plus car ils sont très sucrés).  
L'idéal est de les faire tremper dans de l'eau pendant quelques heures avant consommation.
- ✓ **Fruits frais de saison**, riches en fibres et à forte teneur en eau (agrumes, prunes, poires, raisins, fruits de la passion, kiwi, framboises, mûres, groseille, goyave...) (La banane n'est pas indiquée en cas de constipation).  
Favorisez la consommation des fruits éloigné des repas pour une meilleure digestion.
- ✓ **Aliments semi-complets** voire complets si tolérés (son de blé et d'avoine très riches en fibres).
- ✓ **Oléagineux** (amandes, noix, noisettes...) : une poignée par jour.
- ✓ **Légumes** (surtout verts) cuits (poireaux, salsifis, betteraves, épinards, petits pois, céleri, fenouil, endive...) : les légumes doivent dans l'idéal couvrir la moitié du repas.  
Les légumes verts contiennent des sels de potassium qui excitent les fibres lisses intestinales, étant un des moteurs du transit.  
Ils apportent de l'acide oxalique, qui assiste le péristaltisme intestinal.
- ✓ **Feuilles vertes** (salades, épinards, endive...) : une petite poignée à chaque repas.
- ✓ **Légumineuses** (lentilles, haricots blancs, pois cassés, pois chiche, fèves...) : environ 2 cuillères à soupe par repas si toléré.
- ✓ **Graines** (de courge, chanvre, sésame, tournesol... chia et lin si hydratées) : pour agrémenter chaque plat.



## Les recettes remèdes

Au quotidien (petit déjeuner, dessert, collation...)

### Pudding de chia



La veille, mettre 2 cuillères à café de graines de chia dans un petit bol avec du lait végétal (il doit noyer le chia, car les graines de chia vont gonfler et absorber tout le liquide), bien mélanger et laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur. (un trempage de 30min peut être suffisant si vous voulez le prendre en journée).

Le matin, ajouter deux cuillères à soupe de yaourt (végétal ou non selon tolérance).

Décorer avec des toppings : fruits frais, fruits secs, noix de coco râpée...

En cas de constipation avérée (et si pas de diabète gestationnel), au petit déjeuner.

### Smoothie de pruneaux



Faire tremper dans un demi verre de boisson végétale 3 pruneaux dénoyautés pendant la nuit.

Le matin, y ajouter 1 cuillère à café bombée de psyllium blond puis attendre quelques minutes qu'il se gonfle dans la boisson.

Mixer cette préparation avec une banane, rajoutez un peu de lait végétal si besoin pour trouver la consistance idéale, puis dégustez.

En cas de constipation prolongée, en purge (pour un effet laxatif).

### Jus de pruneaux



Boire un verre de jus de pruneaux (hors des repas).

Si l'effet attendu n'est pas obtenu après quelques heures, reprenez un verre.

Si l'effet attendu n'est toujours pas arrivé après une journée, vous pouvez renouveler et aller jusqu'à 2L maximum.

Dès que vous le souhaitez, mais évitez les cures de jus « non stop » pendant la grossesse pour veiller à un apport quotidien et suffisant en glucides complexes (féculents).

### Jus de légumes verts



Favorisez vraiment les légumes biologiques pour faire ces jus. Vous trouverez une multitude de recettes de jus verts sur internet ou dans des livres de recettes.

Vous pouvez par exemple utiliser cette base :

½ concombre, 2 branches de céleri, 1 citron, 1 petit morceau de curcuma (ou curcuma en poudre) et/ou de gingembre.

Puis y ajouter 1 fruit (pomme, raisin, kiwi...) et autres légumes à votre convenance (épinards, asperges, fenouil, brocoli...)



## Autres remèdes

Le matin à jeun.

### Jus de citron – Huile d'olive



Buvez le jus d'un demi citron (bio),  
Avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (biologique et de première pression à froid).

Avant le dîner (+ avant le déjeuner si besoin)

### Le psyllium blond



C'est un laxatif naturel très doux.  
En formant un gel appelé "mucilage", il favorisera la progression des matières à évacuer à travers votre tube digestif, et ramollira les selles.  
→ Diluez une cuillère à soupe de [psyllium blond](#) dans un verre d'eau, laissez gonfler une dizaine de secondes puis mangez la pâte obtenue à la cuillère. Buvez ensuite un verre d'eau.

## Les tisanes



**Tisane de fleur de mauve** ([Herbier de France](#)): 3 fleurs par tasse, laisser infuser 20 mn ou bien laisser macérer une nuit. Jusqu'à 3 tasses par jour. Cette infusion calme toutes les irritations des muqueuses (intestins, bronches, estomac) et a une action douce dans les constipations (femmes enceintes, bébés).

OU

### Composez votre tisane "spécial transit" :

- Fleur de mauve
- Racines de pissenlit
- Feuilles de verveine

1 cuillère à café de ce mélange de plantes dans 25 cl d'eau, porter à ébullition, laisser bouillir 2 minutes, puis filtrer et verser dans la tasse. Jusqu'à 3 tasses par jour.

## Autres techniques pour agir sur la constipation

- **Ethiopate** : va travailler les fascias.
- **Ostéopathie** : pour travailler au niveau du corps sur le système digestif, mais agir en entretien pour éviter le retour de la constipation.
- **Acupuncture**

