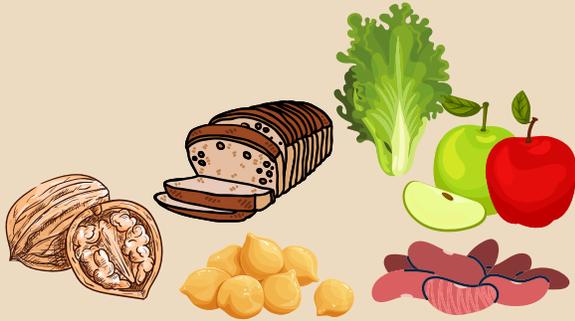


# Limiter la constipation

Dans un premier temps pensez à vous assurer que vous respectez le traitement laxatif éventuellement prescrit par votre oncologue.

**A bien différencier du risque occlusif/sub-occlusif qui nécessite une prise en charge diététique différente.**



## FAVORISER L'HYDRATATION

Boire suffisamment : 1,5L à 2L d'eau par jour ainsi que des boissons chaudes des tisanes, des infusions (thé/café sans excès)...

Occasionnellement les eaux minéralisés tels que l'hépar ou les jus de pruneaux ou de raisins peuvent vous aider.



## FAVORISER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pratiquer un peu de marche chaque jour : pour stimuler votre transit.



Des repères simples :  
8 verres d'eau (= 1,5 L) par jour  
Ajouter des fruits et légumes à chaque repas  
Consommer des céréales complètes ou semi-complètes  
Pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour (y compris marche)