# PRÉVENIR
# LA CONSTIPATION

**Le guide simple pour un transit facile, sans forcer « en bas »**



## Le guide simple pour retrouver un transit facile… sans forcer « en bas »

Par Marion – Périnée Résilient

# Bienvenue !

Ventre ballonné, passages aux toilettes difficiles, impression de ne jamais avoir vraiment fini… Rassure-toi, tu n'es pas seule ! La constipation touche énormément de femmes, sportives comprises. Et à force de pousser, c'est ton périnée qui trinque.

Dans ce guide, pas de jargon compliqué : juste l'essentiel pour comprendre ce qui se passe, adopter les bons gestes aux toilettes et prendre soin de ton transit (et de ton périnée !) au quotidien.

---

## 1. Le secret : écouter l'envie

Quand tu ressens l'envie d'aller aux toilettes, c'est que les selles viennent d'arriver dans ton rectum (la toute dernière partie de ton intestin). Entre deux passages, il est normalement vide.

Si tu y vas à ce moment-là, au calme et sans être dérangée, pas besoin de pousser : tout sort tout seul, grâce à un super réflexe naturel !

> 💡 La règle d'or : n'attends pas quand l'envie se présente. C'est le principe n°1 pour bien faire ses besoins.

## 2. Comment la constipation s'installe

Au travail, en déplacement, chez des amis… on ne peut pas toujours y aller tout de suite ! Alors on se retient, et le rectum reste plein un bon moment. Résultat : les selles se dessèchent et durcissent. Les évacuer devient la croix et la bannière… et la constipation s'installe.

## 3. La bonne position aux toilettes

- **DÉTENDS-TOI** : installe-toi confortablement pour que ton périnée soit le plus relâché possible.
- **SURÉLÈVE TES PIEDS** : pose-les sur un petit tabouret pour que tes genoux soient plus hauts que tes hanches.
- **GRANDIS-TOI** : étire ta colonne vers le haut, comme si on tirait un fil au sommet de ta tête. Ton ventre a ainsi un maximum de place.
- **PROTÈGE L'AVANT** : évite de te cambrer avec le ventre complètement relâché. Sinon, la poussée se dirige vers l'avant de ton périnée et, à la longue, favorise la descente d'organes.

## 4. Pousser… oui, mais en soufflant !

Si l'envie est là depuis plusieurs heures, voire plusieurs jours, il te faudra sûrement pousser un peu.

La règle : pousse toujours en soufflant doucement et longuement, comme si tu soufflais dans une paille. Jamais en bloquant ta respiration après une grande inspiration… ce que fait pourtant presque tout le monde !

Pourquoi ? Bloquer ta respiration, en plus de te donner une tête rouge comme une tomate, crée une forte pression dans ton ventre. Elle appuie sur ton périnée (risque de descente d'organes à long terme), sur la paroi de ton ventre (hernies) et sur le bas de ton dos.

## 5. Les signaux à ne pas ignorer

La constipation est fréquente… mais elle n'est PAS une fatalité. Certains signes méritent d'en parler à un professionnel de santé :

- tu vas à la selle moins de 3 fois par semaine depuis plusieurs semaines ;
- tu dois pousser fort ou longtemps presque à chaque fois ;
- tu as souvent l'impression de ne pas avoir complètement fini ;
- tu ressens une lourdeur ou une « boule » dans le vagin après être allée aux toilettes
- du sang dans les selles, de fortes douleurs au ventre ou un transit qui change brutalement : consulte ton médecin sans attendre.

👉 Si tu te reconnais, parles-en à un(e) kinésithérapeute spécialisé(e) en rééducation périnéale. Il ou elle t'aidera à retrouver les bons gestes !

## 6. Les idées reçues à oublier

- « Ce n'est pas grave de se retenir. » → **FAUX.** Se retenir assèche les selles : c'est la porte d'entrée de la constipation.
- « Pousser fort en bloquant sa respiration, c'est plus efficace. » → **FAUX.** Souffler en poussant protège ton périnée, ton ventre et ton dos.
- « Les toilettes, c'est la position assise classique et basta. » → **FAUX !** Avec les pieds surélevés et le dos grand, tout passe beaucoup plus facilement.
- « Contre la constipation, seule l'alimentation compte. » → **FAUX.** Elle compte beaucoup, mais l'eau, le mouvement, la respiration et la position comptent tout autant !

## 7. Fais bouger ton ventre en 3 étapes

- **Étape 1 –** Bouge ton corps : quand tu bouges, tes intestins bougent aussi ! Le yoga est idéal car il associe mouvement et respiration. Pas ta tasse de thé ? Une simple marche suffit à stimuler ton intestin pour faire avancer les selles.
- **Étape 2 –** Respire par le ventre : grandis-toi bien. En expirant, rentre doucement ton nombril vers l'intérieur (surtout sous le nombril), puis relâche tout en inspirant. Quand c'est facile, ajoute une contraction douce et profonde de ton périnée sur chaque expiration.
- **Étape 3 –** Masse ton ventre : avec ta main à plat, fais des cercles doux autour du nombril, de plus en plus larges, toujours dans le sens des aiguilles d'une montre (c'est le sens du transit).

🌬️ Pour aller plus loin, la « fausse inspiration » : grandis-toi, puis souffle tout ton air en douceur en contractant périnée et ventre. Poumons vides, sans reprendre d'air, essaie d'ouvrir tes côtes du bas : ton ventre se creuse tout seul et tes organes remontent. Difficile à sentir ? Un(e) kiné peut t'apprendre ces exercices.

## 8. Les bons réflexes au quotidien

- Bois environ 1,5 L d'eau par jour, et davantage quand tu fais du sport, quand il fait chaud ou en cas de diarrhée.
- Commence ta journée par un grand verre d'eau à jeun pour réveiller ton système digestif.
- Prends le temps d'aller aux toilettes après les repas, surtout après le petit-déjeuner : ton intestin est naturellement plus actif à ce moment-là, tu auras moins besoin de pousser.
- Mange le plus équilibré possible, avec assez de fibres, et préfère le sel de mer au sel blanc raffiné pour ses minéraux.
- Teste les eaux riches en magnésium : elles aident souvent le transit. L'eau de Quinton hypertonique (eau de mer purifiée, très riche en minéraux) peut aussi être intéressante.
- Selles très dures ? (petit moment glamour) Un léger appui du doigt autour de l'anus, ou sur la paroi arrière du vagin, aide ton périnée à les laisser passer.

## En résumé

Pour un transit facile et un périnée protégé : **ÉCOUTE l'envie, SOUFFLE en poussant, BOUGE et BOIS.** De petits gestes simples qui changent tout au quotidien !

---

## Qui suis-je ?

Je suis Marion, kiné du sport, coach sportive et professeure de yoga. J'ai développé une méthode pour accompagner les femmes dans les troubles du périnée, jusqu'au contrôle de leur périnée et de leur sangle abdominale. Mon objectif : que tu te sentes de nouveau forte et puissante dans ton corps !

## Envie d'aller plus loin ?

Retrouve-moi sur Instagram @perineeresilient.kine pour des conseils chaque semaine, et envoie-moi un message privé pour découvrir mon accompagnement personnalisé.

Ce guide est informatif et ne remplace pas une consultation avec un professionnel de santé.