

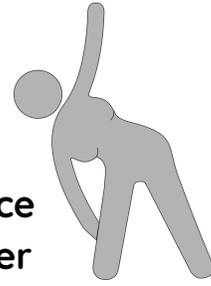
Un intestin heureux aime...

Comment garder ta vessie saine et heureuse

Régime riche en fibres +/- 25g/jour



Exercice régulier



Muscles du périnée sains



EAU



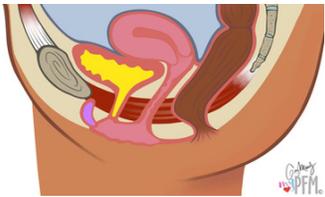
Bilans



Confiance



Soutien



Bon état d'esprit



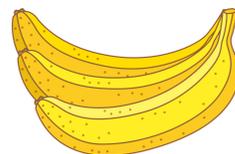
Sommeil



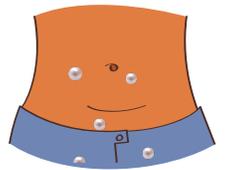
Vidange complète quotidienne



Consistance lisse semblable à celle de la banane



Ne pas ignorer les urgences



Pas de pertes



Position accroupie pour la défécation



1

Rester hydraté aide à garder le caca lisse et à se déplacer dans vos « tuyaux ».

2

Une alimentation riche en fibres aide à garder vos « tuyaux » en mouvement. Les régimes riches en fibres comprennent beaucoup de grains entiers, de fruits et de légumes.

3

L'exercice régulier aide à garder votre système digestif en bonne santé et en mouvement. Pas convaincu? Que se passe-t-il généralement lorsque vous promenez un chien ? C'est vrai, le chien fait généralement caca !

4

Des muscles du plancher pelvien sains plient le rectum et s'enroulent autour de l'anus pour les maintenir fermés au bon moment et leur permettre de s'ouvrir au bon moment. Nous avons besoin que l'angle rectal se redresse et que l'anus s'ouvre afin que le caca puisse facilement sortir sans forcer ni pousser.

5

Ignorer constamment l'envie peut diminuer la force du signal au fil du temps, un peu comme votre conscience !

6

Vos muscles sont conçus pour se coordonner automatiquement afin de fermer le rectum et l'anus pour vous empêcher de fuir.

7

Il a été démontré que le squat est le moyen le plus efficace de faire caca. Utiliser un tabouret sous vos pieds pour imiter la position de squat.

8

Les granulés durs ressemblant à des lapins sont beaucoup plus difficiles à passer que les crottes molles et spongieuses ressemblant à des bananes.

9

Idéalement, videz complètement vos intestins au moins une fois par jour.

10

Des intestins sains peuvent dormir toute la nuit et devraient rarement vous réveiller à moins qu'il n'y ait un problème.

11

Les intestins sont très sensibles au stress, donc garder un état d'esprit sain est un élément important pour garder les intestins heureux et en bonne santé.

12

Les intestins sont soutenus par des ligaments, du tissu conjonctif et des muscles du plancher pelvien. Si ce soutien est compromis, il peut contribuer à des problèmes comme le prolapsus des organes pelviens.

13

La confiance que vous avez le contrôle sur le moment et l'endroit où vous choisissez de vous vider est un élément important pour garder vos intestins en bonne santé.

14

Des contrôles réguliers pour discuter de la santé intestinale, du dépistage et de tout symptôme comme la douleur, les fuites, la pression ou la difficulté à se vider sont importants.