



# CONSEILS POUR ALLER À LA SELLE



## 6 erreurs courantes et leurs solutions



### ERREUR

Forcer ou bloquer ta respiration



### SOLUTION

Ouvrir la bouche, inspirer profondément et dire « grrr »

### ERREUR

Ignorer l'envie ou repousser le passage aux toilettes



### SOLUTION

Aller aux toilettes aux premiers signes d'envie, idéalement tous les jours

### ERREUR

Selles dures ou crottes de lapin



### SOLUTION

Des selles comme une banane molle

*Type III et IV dans l'échelle de Bristol*

### ERREUR

Manger de la nourriture industrielle qui constipe



### SOLUTION

Manger des aliments complets riches en fibres

*La clinique de Cleveland recommande 14g/1000 calories par jour*

### ERREUR

Serrer le périnée, l'anus ou les genoux



### SOLUTION

Détendre le périnée, ouvrir l'anus et écarter les genoux

### ERREUR

Se tenir très droit



### SOLUTION

Surélever les pieds aide à évacuer les selles plus facilement

