

Constipation

QU'EST-CE QUE LA CONSTIPATION?

La constipation est un état très courant qui touche pratiquement tout le monde. Vous êtes constipé lorsque vous avez des selles moins fréquentes que ce qui est normal pour vous (moins de trois fois par semaine, p. ex.). Les selles peuvent être très dures et peuvent parfois ressembler à de petits cailloux.

La fréquence normale à laquelle une personne va à la selle varie. Pour certaines personnes, il peut être normal d'aller à la selle trois fois par jour. Pour d'autres, il est normal d'y aller trois fois par semaine.

Une personne qui est constipée pendant 12 semaines ou plus au cours d'une année, même d'une manière épisodique, souffre de constipation chronique.

QU'EST-CE QUI CAUSE LA CONSTIPATION?

- Attente trop longue entre le moment où vous allez à la selle et le moment où vous ressentez le besoin d'y aller
- Quantité insuffisante de fibres dans l'alimentation
- Consommation insuffisante de liquides
- Manque d'exercice
- Abus de certains types de laxatifs
- Prise d'un médicament ayant la constipation pour effet secondaire (comprimés de fer, antidépresseurs et antidouleurs narcotiques)
- **Parmi les autres causes possibles, mentionnons :**
 - la grossesse;
 - la dépression ou le stress;
 - certaines pathologies ou maladies qui peuvent causer un blocage partiel des intestins.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA CONSTIPATION?

- **Les symptômes peuvent inclure :**
 - selles petites, dures ou sèches;
 - selles qui causent de la douleur ou un inconfort et qui sont difficiles à expulser;
 - fréquence de défécation moindre qu'à la normale;
 - inconfort abdominal, impression de ballonnement et de lourdeur (comme si le ventre était plein).

CONSEILS RELATIFS AU TRAITEMENT DE LA CONSTIPATION

Nul besoin en général de consulter un fournisseur de soins de santé pour un problème de constipation. Voici ce que vous pouvez faire pour soulager la constipation.

- Ajoutez des fibres à votre régime alimentaire (pain et céréales à grains entiers, haricots, muffins au son, riz brun et fruits et légumes frais).
- Faites régulièrement de l'exercice. Par exemple, si vous en êtes capable, faites une promenade d'au moins 30 minutes chaque jour.
- Commencez par faire de 5 à 10 minutes d'exercice au début, puis allonger votre temps d'effort physique chaque jour ou tous les deux jours. Si votre fournisseur de soins de santé vous aide à gérer une maladie chronique, demandez-lui conseil avant de modifier votre programme d'activité physique.
- Buvez suffisamment de liquides chaque jour pour maintenir une urine de couleur jaune pâle ou claire.
- Allez aux toilettes chaque fois que vous ressentez le besoin d'y aller. Ne pas attendre.

Vous ne devriez pas prendre de médicaments sans arrêt. Toutefois, pour soulager une constipation épisodique, vous pourriez essayer un émoullient fécal ou un laxatif vendu sans ordonnance et suivre le traitement conseillé pour prévenir la constipation.

- Les émoullients sont des médicaments qui facilitent l'expulsion des selles.
- Les laxatifs en vrac, comme les suppléments de fibres, attirent l'eau dans l'intestin. Une plus grande quantité d'eau dans l'intestin fait grossir les selles, les ramollit et facilite leur expulsion.
- Les laxatifs lubrifiants, tels que l'huile minérale, retiennent l'eau dans l'intestin, ce qui ramollit les selles et facilite leur expulsion.
- Les laxatifs stimulants, tels que le lait de magnésie et certains autres laxatifs, aident les muscles intestinaux à expulser les selles des intestins.

Les laxatifs peuvent être employés pendant une courte période. Essayez de ne pas les utiliser pendant plus d'une semaine. Beaucoup de gens trouvent utiles les suppléments de fibres, comme Metamucil, Citrucel ou d'autres produits à base de psyllium. Il faut toutefois prendre garde, car ces suppléments aggravent parfois la constipation.

Si vous ne parvenez à soulager vous-même votre constipation, votre fournisseur de soins de

santé pourra peut-être vous aider.

Les suppositoires (médicaments solides en forme de balle insérés dans le rectum) ou les énémas (administration rectale d'un lavement) peuvent aussi vous aider à aller à la selle. Votre fournisseur de soins de santé vous dira comment utiliser ces produits s'ils vous ont été recommandés.

COMMENT PUIS-JE PRÉVENIR LA CONSTIPATION?

Vous pouvez prévenir la constipation en buvant beaucoup d'eau, en consommant des fruits et des légumes frais et des céréales entières riches en fibres et en faisant de l'exercice régulièrement.

• **Voici certaines bonnes sources de fibres.**

- Fruits et les légumes frais, congelés, en boîte ou séchés, particulièrement ceux avec des graines ou des pelures comestibles, y compris les pommes de terre en robe des champs, le brocoli, le maïs, les pois, les framboises, les fraises, les bleuets, les poires, les pommes, les pruneaux, les dates, les figues, les abricots ou les raisins secs.
- Pains de blé entier, tels que le pain à 100 % de blé entier.
- Céréales entières, telles que la farine d'avoine ou le blé filamenté.
- Céréales à haute teneur en fibres contenant du son de blé, du germe de blé, du son d'avoine ou du psyllium.
- Produits de boulangerie contenant des céréales entières à haute teneur en fibres comme les craquelins de blé entier ou de seigle, les muffins au son, les biscuits au gruau et les carrés aux dattes.
- Grains entiers tels que le riz brun ou sauvage, l'orge, le germe de blé, le blé entier ou le sarrasin.
- Pâtes entières, telles que le spaghetti ou le macaroni.
- Pois, haricots et lentilles secs qui ont été cuits, comme les haricots rouges, le soja, les haricots noirs, les pois chiches et les pois jaunes ou cassés.
- Noix et graines, comme les amandes entières non salées, les graines de tournesol et le lin moulu.

DANS QUELLES CIRCONSTANCES DEVRAIS-JE CONSULTER UN FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ?

CONSULTEZ UN FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ IMMÉDIATEMENT si vous :

avez un saignement rectal (plus important que le saignement des hémorroïdes);
ressentez une douleur aiguë.

CONSULTEZ UN FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ AUJOURD'HUI si :

vous ressentez de l'inconfort avec une douleur abdominale ou rectale et que votre constipation persiste;
votre constipation persiste une fois que vous avez suivi le traitement conseillé.

Prenez un rendez-vous avec un fournisseur de soins de santé durant les heures de bureau si vous :

- avez à la fois des épisodes de constipation et de diarrhée;
- ressentez une douleur pendant l'expulsion de vos selles ou quelque temps après;
- avez des selles qui sont toujours minces comme un crayon;
- avez des selles foncées, goudronnées ou maculées de sang;
- perdez le poids sans essayer d'en perdre;
- avez eu récemment un épisode de constipation qui a duré trois semaines ou plus (pour vous assurer que vous n'avez pas un problème médical sous-jacent).

Donnez à votre fournisseur de soins de santé toute l'information nécessaire sur les médicaments et suppléments que vous prenez. Demandez-lui si l'un des produits que vous employez peut causer la constipation.

Si vous n'avez pas encore communiqué avec nous, appelez Health Links – Info Santé pour discuter avec une infirmière des symptômes de votre enfant. N'hésitez pas à nous rappeler si un changement survient dans l'état de votre enfant et qu'une réévaluation est nécessaire ou si vous avez des questions ou des préoccupations.

Contenu rédigé et publié par RelayHealth.

© RelayHealth, filiale de McKesson Technologies Inc., 2017. Tous droits réservés.

Contenu révisé en avril 2018 par Health Links – Info Santé, Centre provincial de communication en matière de santé.

Le contenu de la présente publication est revu périodiquement et peut être modifié lorsque de nouveaux renseignements de santé deviennent accessibles. L'information présentée, à visée informative et éducative, ne peut en aucun cas se substituer à une évaluation, à un conseil ou à un diagnostic médical, ni à un traitement prodigué par un fournisseur de soins de santé.