

Prévenir et traiter la constipation

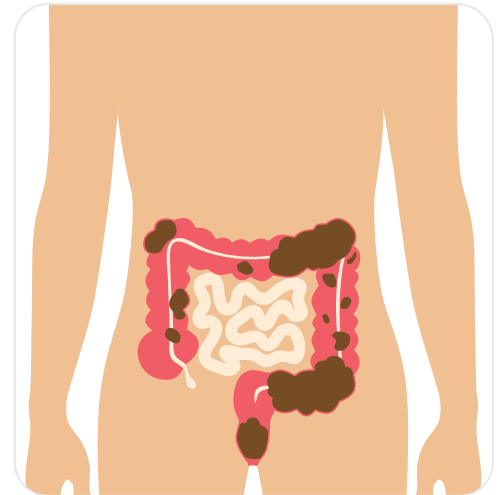


Qu'est-ce que la constipation ?

C'est l'élimination de selles dures, sèches ou peu volumineuses, souvent associée avec une diminution de la fréquence des selles. Elle peut aussi s'accompagner d'une impression de ne pas avoir complètement vidé les intestins ou d'une difficulté à évacuer les selles.

Quelles sont les causes possibles ?

- Un apport insuffisant en fibres alimentaires.
- Un apport insuffisant en eau.
- Un horaire de repas irrégulier.
- Un horaire de sommeil irrégulier.
- Un changement dans les habitudes (ex : voyage).
- La prise de certains médicaments.



Quelques conseils pour prévenir et traiter la constipation

- Augmentez les fibres dans votre alimentation, pour atteindre **25 à 35 g** de fibres par jour.
- Buvez 6-8 verres (soit 1-2 litres) d'eau par jour. L'eau est essentielle pour que les fibres fassent leur effet.
- Faites de l'activité physique de façon régulière.
- Limitez les aliments riches en sucre et en matières grasses.
- Prenez trois repas par jour à des heures régulières et si nécessaire deux à trois collations.

ALIMENTS RICHES EN FIBRE

Nombre de gramme de fibres par portion					
1½t	All Bran extra fibre	15g	½t	Carottes	3,2g
½t	All Bran	6g	1	Pomme	2,8g
½t	Céréales Fibre One	13g	½t	Brocoli	2,8g
⅓t	Céréales Bran Buds	13g	½t	Choux fleur	2,6g
1t	Céréales Raisin Bran	8g	1	Pomme de terre cuite avec la peau	2,0g
¾t	Haricots pinto	10,4g	½t	Mais	1,9g
¾t	Haricots rouges	9,3g	1	Orange	1,9g
30g	Céréales de son d'avoine chaude	4,0g	½t	Laitue	0,9g
1	Banane	3,8g	29g	Avoine (grauau)	2,5g
½t	Poires	3,7g	1	Tranche pain entier	2g
3	Prunes	3,5g	1	Barre granola	1,0g
¼t	Raisins	3,5g			



Quelques trucs pour augmenter l'apport en fibres

La plupart des gens mangent des fibres, mais en quantité insuffisante.

Il faut diversifier les sources de fibres pour réussir à atteindre 25 à 35 g de fibres par jour.

- Lisez les étiquettes des aliments et achetez ceux qui ont des grains entiers, des germes dans leurs premiers ingrédients, qui contiennent 2 g ou plus de fibres.
- Mangez des fruits et des légumes (surtout les légumes verts).
- Optez pour du pain et des céréales riches en fibres soit 3 g de fibres par tranche de pain, 4 g de fibres par portion de céréales. Les céréales qui contiennent les plus de fibres sont les All Bran Buds, All Bran avec supplément fibres, Fibre Un, Raisin Bran et le gruau.
- Choisissez des pâtes de blé entier, du quinoa, du riz brun ou sauvage.
- Mangez des légumineuses.
- Mangez des noix ou des graines. Ajoutez-en dans vos sandwichs et vos salades.
- Ajoutez du son de blé, de l'avoine, des graines de lins moulues ou des graines de chia dans vos aliments comme les soupes, les salades, les spaghettis, les yogourts, les muffins, les crêpes, les céréales etc...

Si vous n'arrivez pas à augmenter votre apport jusqu'à 25 g, vous pouvez prendre un supplément de Psyllium (ex : Métamucil^{MD}) ou d'inuline.

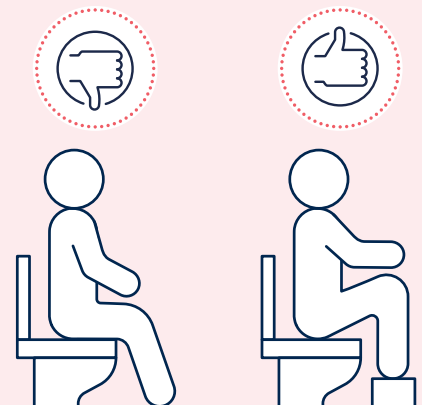
Comment utiliser les suppléments de fibres ?

- Prenez le supplément une fois par jour, de préférence le matin.
- Versez la poudre dans un verre d'eau ou dans un autre liquide froid.
- Mélangez et boire immédiatement.
- Commencez par ½ à 1 cuillère à thé par jour pendant 10 jours.
- Par la suite, augmentez petit à petit la dose, jusqu'à la dose qui vous convient ou jusqu'à la dose maximale d'une cuillère à soupe, 3 fois par jour.
- Si vous ressentez de l'inconfort abdominal, des gaz ou des ballonnements, revenez à la dose précédente.
- Vous pourrez tenter d'augmenter à nouveau après un certain temps.



Allez à la selle

- ✓ Dès que vous ressentez le besoin d'aller à la selle, assurez-vous de bien vous installer, de ne pas être dérangé et de pouvoir prendre votre temps. Soyez à l'écoute de votre corps. Souvent le meilleur moment est le matin, après le déjeuner.
- ✓ Assurez-vous que votre toilette est à la bonne hauteur. Les genoux doivent être un peu plus haut que les hanches. Vous pouvez placer un petit banc sous vos pieds.
- ✓ Si vous avez de la douleur lors du passage des selles, appliquer un lubrifiant ou de la vaseline sur l'anus.



Quelle est la bonne technique pour aller à la selle?

Cette technique permet d'éliminer les selles plus facilement, avec moins d'inconfort tout en protégeant le plancher pelvien.

- Écartez-vos pieds à la largeur des épaules, les orteils vers l'intérieur.
- Collez les genoux ensemble.
- Penchez-vous légèrement vers l'avant.
- Relâchez les fesses et la plancher pelvien.
- Inspirez durant 3 secondes en gonflant votre ventre.
- Placez un poing fermé devant votre bouche.
- Expirez avec les lèvres pincées en laissant votre nombril s'enfoncer dans votre ventre.
- Gardez le nombril rentré, inspirez en gonflant les côtes et expirez de nouveau, les lèvres pincées dans votre poing fermé. Répétez cette étape 7 à 8 fois.
- Prenez une pause après 7 à 8 répétitions.
- Reprenez par la suite.

**Si cela ne fonctionne pas, recommencez un peu plus tard.
Il se peut que cela prenne quelques essais.**

Vous pouvez également essayer :

- De pencher votre corps vers l'arrière plutôt que vers l'avant.
- Pour les femmes, d'entrer le pouce à l'intérieur du vagin et de faire une légère pression vers l'anus.
- De faire une pression extérieure, sous les testicules chez l'homme, entre le vagin et l'anus chez la femme.



Notes personnelles

Il importe de noter que ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa publication. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec l'équipe de professionnels de la santé qui vous soutiendra. Si, d'une façon ou d'une autre, vous faites une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec-Université Laval ne pourra être tenu responsable de dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.