



Guide à l'intention des
patients et des familles
2019

Constipation

Also available in English:
Constipation (WA85-0692)



www.nshealth.ca

Constipation

On parle de constipation lorsque vous n'allez pas à la selle (vous ne faites pas caca) très souvent ou lorsqu'il est difficile d'évacuer les selles. On dit aussi « être constipé ».

L'on considère que vous êtes constipé uniquement si vous n'allez pas à la selle aussi souvent **que d'habitude**. Le fonctionnement des intestins est différent pour chaque personne. Certaines personnes vont habituellement à la selle une fois par jour, alors que d'autres y vont deux à trois fois par jour ou seulement trois à quatre fois par semaine.

La constipation occasionnelle est courante, et il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Si vous êtes constipé souvent, consultez votre fournisseur de soins de santé.

Qu'est-ce qui cause la constipation?

Voici des causes possibles de la constipation.

- › Ne pas manger assez de fibres
- › Ne pas boire assez de liquides
- › Ignorer le besoin d'aller à la toilette
- › Utiliser souvent des laxatifs
- › Prendre certains médicaments
- › Ne pas faire assez d'activité physique
- › Repousser le moment d'aller à la selle pour éviter la douleur (p. ex., en cas d'hémorroïdes)

Qu'est-ce qui peut réduire la constipation?

- **N'ignorez pas l'envie d'aller à la selle.** Plus les selles (le caca) sont dans l'intestin longtemps, plus elles perdent d'eau. Cela les rend dures et difficiles à évacuer.
- **Buvez plus d'eau.** L'eau pétillante peut donner de meilleurs résultats que l'eau plate parce qu'elle est gazéifiée. Buvez au moins six grands verres d'eau par jour.
- **Buvez du café, particulièrement du café contenant de la caféine.** Le café favorise le mouvement des muscles du système digestif.
- **Mangez plus de fibres.** Les fibres sont la partie d'une plante que votre corps ne peut pas digérer. Les produits de grains entiers, les fruits, les légumes et les légumineuses (p. ex., lentilles, pois chiches) contiennent beaucoup de fibres.
- **Prenez un supplément de fibres.** Les fibres solubles non fermentescibles, comme le psyllium, sont le meilleur choix de supplément.
- **Mangez des aliments prébiotiques** comme l'ail, les oignons et les bananes. **Mangez des aliments probiotiques** comme le yogourt, le kéfir, le miso, le kimchi et les petits légumes macérés dans du vinaigre. Vous pouvez aussi prendre des suppléments probiotiques. Les aliments prébiotiques et probiotiques favorisent le maintien de « bonnes » bactéries dans votre tube digestif (intestin).

- **Prenez un petit déjeuner chaque jour.**
Manger trois repas santé par jour aide au bon fonctionnement de vos intestins.
- **Faites régulièrement de l'activité physique.**
L'activité physique aide au fonctionnement des intestins, ce qui permet d'aller à la selle plus régulièrement. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau pour remplacer l'eau perdue par la transpiration.
- **Prenez du séné (laxatif à base de plantes).** Le séné peut exciter les nerfs de votre intestin pour accélérer la défécation (expulsions des selles). Ne prenez pas de séné pendant plus de deux semaines.
- **Prenez un laxatif en vente libre ou d'ordonnance.**
- **Prenez un supplément de citrate de magnésium.** Il s'agit d'un laxatif qui ramollit les selles et qui les rend plus faciles à évacuer. **Ne prenez pas de citrate de magnésium pendant plus d'une semaine, sauf si votre fournisseur de soins de santé vous a dit qu'il est correct de le faire.**
- **Mangez des pruneaux.** Pensez « P » quand vous choisissez vos fruits... poires, pêches et prunes.

Si vos médicaments causent la constipation, demandez à votre fournisseur de soins de santé si vous pouvez prendre régulièrement un laxatif émollient (qui ramollit les selles).

Appelez votre fournisseur de soins de santé si la constipation persiste et que :

- › vous commencez à vomir;
- › vous avez des douleurs abdominales (mal au ventre);
- › votre abdomen (ventre) est enflé ou gonflé.

Si vous avez ces symptômes et que vous ne pouvez pas joindre votre fournisseur de soins de santé ou un autre professionnel de la santé, rendez-vous dans une clinique sans rendez-vous ou au service des urgences le plus près.

Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider.

En Nouvelle-Écosse, vous pouvez appeler le 811, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour poser vos questions en matière de soins de santé à une infirmière autorisée.

Vous avez besoin d'autres informations sur des questions de santé?

Vous trouverez cette publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <http://library.nshealth.ca/PatientGuides> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources. Pour plus d'informations, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>. Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>. Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1- ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.
www.nshealth.ca

Préparation : Service des urgences

Conception : Services de la bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-2080 © Décembre 2019 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.