

## Quoi surveiller ?

Vous devriez contacter votre médecin si les symptômes suivants surviennent :

- Changement dans vos habitudes de selles, en particulier si les selles deviennent plus minces;
- Sang dans les selles ou selles noires;
- Douleur au passage des selles;
- Nouvelle douleur abdominale;
- Perte de poids inexplicée.

Dépliant réalisé par l'Association  
des médecins d'urgence,  
Hôpital Maisonneuve-Rosemont

## Pour plus d'information :

<http://www.cfpc.ca/French/cfpc/programs/patient%20education/constipation/default.asp?s=1>

## LA CONSTIPATION



*Information à l'intention des patients*

### Hôpital Maisonneuve-Rosemont

#### Adresse postale

5415, boul. de l'Assomption  
Montréal QC H1T 2M4  
Téléphone : (514) 252-3400  
[www.maisonneuve-rosemont.org](http://www.maisonneuve-rosemont.org)

Tous droits réservés  
©HMR, Programme-clientèle de Première ligne, 2006

CP-PRE-009

*Pour vous, pour la vie*

## Qu'est-ce que la constipation ?

C'est une difficulté à évacuer les selles. La fréquence normale des selles est de trois par jour à trois par semaine.

## Quelles en sont les causes ?

Le manque de liquide, de fibres ou d'exercice, le fait de ne pas aller à la selle lorsque le besoin se fait sentir, les effets secondaires de certains médicaments et finalement l'abus de laxatifs en sont les principales causes.

Que pouvez-vous faire pour faciliter l'évacuation de selles plus régulièrement ?

### 1) **Augmentez votre consommation de fibres alimentaires.**

Voici des exemples d'aliments riches en fibres :

- Pains et céréales de blé entier,
- Fruits frais (sauf les bananes),
- Légumes (sauf les pommes de terre),
- Fruits secs : pruneaux, abricots,

- Légumineuses.

### 2) **Faites régulièrement de l'exercice.**

### 3) **Buvez de l'eau en plus grande quantité.**

Si vous n'êtes pas limité dans votre consommation de liquide (ex. insuffisance cardiaque, hypertension...), visez une consommation de 4 verres d'eau de 250 ml (8 oz) par jour.

### 4) **Ultimement, les laxatifs qui augmentent le volume des selles.**

Si les mesures précédentes ne sont pas suffisantes, vous pouvez vous procurer du psyllium (Métamucil®, Hibrepur®, Prodiem®, Mucilax®, etc.).

Ces produits existent en poudre, en biscuit ou en comprimés et sont en vente libre. Afin d'obtenir un résultat optimal, il faut respecter la posologie et vous assurer que votre consommation d'eau est suffisante.

## Les produits naturels ?

Plusieurs produits naturels sont vendus pour traiter la constipation. Certains contiennent les mêmes ingrédients actifs que les médicaments prescrits par les médecins. Par contre, leur dosage n'est pas réglementé et n'est souvent même pas indiqué sur la boîte.

De plus, certains produits naturels peuvent avoir des interactions avec les médicaments que vous prenez déjà. Évitez ces produits avant d'avoir consulté votre médecin.

## Les laxatifs et lavements ?

Il se peut que le médecin vous ait prescrit des laxatifs ou un lavement. Ce sont des produits qui ont pour but d'aider l'évacuation des selles. Ils sont utilisés en dernier recours. Prenez-les selon les directives du médecin.