

# CONSTIPATION

## CONSEILS D'AMI



Tout le monde ne va pas à la selle à chaque jour. La normale varie de 3 selles par jour à 3 selles par semaine. La constipation se définit par une difficulté à évacuer les selles. Il peut s'agir d'une diminution de la fréquence des selles à moins de 3 selles par semaine ou le passage de selles plus dures et sèches. La constipation peut être occasionnelle (grossesse, voyage etc.) ou chronique.

### Quelles en sont les causes ?

Plusieurs facteurs peuvent causer de la constipation par exemple :

- Alimentation pauvre en fibres.
- Consommation insuffisante en eau.
- Activités physiques insuffisantes.
- Effets secondaires de certains médicaments.
- Abus de laxatifs.
- Maladies.
- Grossesse.
- Stress.

### Comment prévenir la constipation ?

Un changement dans les habitudes de vie peut prévenir adéquatement la constipation et même traiter une constipation déjà présente.

### LES FIBRES ET LES LIQUIDES

Augmentez votre apport en fibres. Mangez des fruits et des légumes riches en fibres et des céréales à grains entiers (pain brun, All Bran®, etc.). Les fibres sont divisées en deux catégories : les solubles et les insolubles. Un apport riche en fibres insolubles préviendrait la constipation tandis que les fibres solubles aideraient au maintien à la normale du cholestérol et du sucre. On recommande une consommation quotidienne de fibres variant entre 25 g et 35 g.

Préférez toujours les aliments riches en fibres et augmentez graduellement les quantités afin de prévenir les ballonnements et les flatulences. Si vous mangez sur le pouce, des substituts de repas comme Ensure® avec fibres peuvent être une très bonne option en vous assurant un apport de 3 g en fibres solubles et insolubles.

Vous devez aussi augmenter proportionnellement votre apport en liquide, préférablement en eau. On recommande habituellement une consommation de 1,5 à 2 litres d'eau ou de liquide par jour (entre 4 et 10 verres). Attention : si vous souffrez d'insuffisance rénale ou cardiaque, une augmentation de la consommation de liquide n'est pas indiquée. Sans un apport adéquat en liquide, les fibres peuvent former un bouchon et favoriser la constipation.

Source de fibres	Quantité	Fibres solubles (g)	Fibres insolubles (g)	Fibres-total (g)
Amandes rôties	1/2 tasse	0,6	5,8	6,4
Brocoli	1/2 tasse	1,4	1,4	2,8
Carotte	1/2 tasse	1,1	1,5	2,6
Banane	Moyenne	0,7	2,1	2,7
Céréales All Bran®	1 once	0,8	8,9	9,7
Framboises	1 tasse	0,9	7,5	8,4
Gruau (non cuit)	1 once	1,4	1,6	3,0
Orange	Moyenne	1,8	1,3	3,1
Pain blanc	1 tranche	0,3	0,3	0,6
Pain blé entier	1 tranche	0,3	1,6	1,9
Poire	Moyenne	2,2	1,8	4,0
Pois verts	1/2 tasse	1,3	3,1	4,4
Pomme	Moyenne	1,0	2,8	3,8
Prunes (séchées)	1/2 tasse	3,1	2,7	5,7

## LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

L'activité physique permet aux intestins d'être stimulés. Plusieurs types d'exercices peuvent aider. Pax exemple, 30 minutes de marche quotidiennement peuvent aider à la régularité intestinale tout en étant très bon pour la santé cardiovasculaire.

## Quels sont les traitements ?

Si malgré l'application des mesures mentionnées précédemment vous êtes constipé, il existe certains traitements pour vous soulager :

Tout d'abord, vous pouvez utiliser des suppléments de fibres tels que les produits Metamucil et Benefibre. Comme pour les fibres prises dans l'alimentation, vous devez boire beaucoup d'eau afin que ces produits soient efficaces et augmenter l'apport graduellement.

Les émoullissants comme le docusate de calcium ou de sodium (Surfak®, Colace®, etc.) aident à ramollir les selles. Ils causent peu d'effets secondaires, ne dépendent pas d'apports importants en liquide, mais ils peuvent prendre de 24 à 72 heures avant d'agir :

Les laxatifs puissants tels que les produits contenant du séné et du bisacodyl stimulent le mouvement de l'intestin. Lorsqu'ils sont utilisés occasionnellement, ces médicaments sont efficaces pour corriger une constipation et agissent rapidement. Par contre, pris sur une longue période de temps, ces médicaments peuvent rendre l'intestin paresseux. L'intestin ne veut plus fonctionner seul, sans son médicament. On parle alors de constipation rebond. Si c'est votre cas, consultez votre pharmacien. Il pourra vous aider à cesser graduellement de prendre les laxatifs en cause et à trouver une autre solution pour prévenir la constipation.

Les derniers produits contre la constipation ayant vu le jour sur le marché sont ceux contenant du polyéthylène glycol 3350 tel que le RestoraLAX™. Il s'agit d'une poudre que l'on dissout dans 250 ml de liquide et que l'on boit une fois par jour. Un tel produit augmente lentement l'apport en eau dans les intestins, ce qui permet de ramollir et d'augmenter la fréquence des selles. Il soulage donc la constipation occasionnelle et l'irrégularité sans ballonnements, sans crampes et sans gaz (flatulences).

Il existe d'autres modalités de traitement de la constipation non décrites dans ce document. Avant de prendre un produit contre la constipation, demandez l'aide de votre pharmacien. Il vérifiera s'il s'agit d'un produit adéquat en fonction de vos problèmes de santé et de vos médicaments.

## Et si c'était un effet secondaire ?

Certains médicaments peuvent causer de la constipation comme effet secondaire. Avant de changer ou de cesser vos médicaments, demandez à votre pharmacien d'évaluer votre médication. Il vous aidera à trouver une solution et au besoin, il pourra suggérer un autre traitement à votre médecin.

## La constipation durant la grossesse

Si vous êtes enceinte, la constipation peut être reliée à une diminution de la mobilité des muscles des intestins, une diminution de l'activité physique et une augmentation de la pression exercée par l'utérus grandissant. Vous devez surveiller votre alimentation, boire de l'eau et faire de l'exercice. Si vous êtes malgré tout constipée, votre pharmacien pourra vous conseiller un médicament efficace et sécuritaire.

Pour toute question concernant la constipation, ainsi que pour des conseils sur les traitements et/ou effets secondaires des médicaments qui y sont reliés, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou votre pharmacien.



En collaboration avec :

