



## Constipation

### Les causes

Il existe plusieurs causes à la constipation. La majorité des causes ne sont pas dangereuses et sont en lien avec les habitudes de vie. Voici les principales :

- Diète faible en fibre
- Manque d'apport en liquide
- Manque d'exercice
- Côlon irritable
- Excès de laxatifs (constipation rebond)
- Médication (opioïdes, ...)
- Certaines conditions (hypothyroïdie, grossesse, cancer côlon...)

### Le traitement

#### Modification des habitudes de vie

Respecter le réflexe qui stimule l'intestin à avoir un mouvement après les repas. Donc, prendre l'habitude d'aller aux toilettes 30 minutes après les repas afin de rétablir ce réflexe. Faire de l'exercice régulièrement.

#### L'alimentation

Adopter une alimentation riche en fibre, avec au moins 20 à 35 grammes de fibre par jour (Information disponible sur l'étiquette nutritionnelle de la plupart des produits).

Aliments riches en fibre :

- Fruits et légumes, surtout agrumes, prunes, dattes
- Céréales au son, psyllium, pain de blé entier
- Légumineuses
- Suppléments de fibres naturelles (Métamucil, Fibersure, Benefibre ...)

**ATTENTION!** La consommation de fibre doit s'accompagner de la consommation adéquate de liquide (2 litres/jour) sinon elle peut causer davantage de constipation et une douleur abdominale.

#### Les laxatifs

Il existe différents types de laxatifs et diverses formes d'administration. On retrouve principalement les formulations orales (liquide ou comprimé) et les formules rectales (suppositoire ou lavement).

Catégorie	Mécanisme	Exemples
Agents osmotiques	↑ eau dans les selles	Sorbitol, Lactulose, Lait de magnésie, Polyéthylène glycol (Golytely, Lax-a-day)
Agents émollients	Ramolissent les selles	Huile minérale, Docusate de sodium (Colace)
Agents stimulants	↑ les mouvements de l'intestin * Éviter leur utilisation fréquente et chronique.	Sennosides (Senokot) Bisacodyl (Dulcolax)

Si vous prenez des médicaments sur ordonnance, consulter votre pharmacien au besoin avant de prendre un médicament en vente libre.