

- ◆ Parmi les légumes, choisissez les petits pois congelés et ceux en conserve, le maïs en grains, les épinards bouillis, le brocoli, le chou, les carottes et les haricots verts;
- ◆ Parmi les fruits, favorisez les abricots, dattes et figues séchées, les bananes, les framboises, les poires, les pruneaux, les raisins secs et la rhubarbe fraîche et cuite;
- ◆ Ajoutez également à votre alimentation des légumineuses : pois chiches, lentilles et haricots blancs.



© Copyright Vigilance Santé

Les feuillets d'informations pour les patients sont produits par Vigilance Santé inc. Ces renseignements sont fournis à titre d'information seulement et ne remplacent d'aucune façon l'avis et les conseils de vos professionnels de la santé. Consultez toujours un professionnel de la santé avant de prendre une décision qui concerne votre médication ou vos traitements.



groupeproxim.ca

Constipation



La constipation est un problème fréquent chez l'adulte. En effet, elle touche un adulte sur quatre. Elle se définit comme un changement dans les habitudes de l'intestin, par une évacuation des selles peu fréquente, incomplète ou difficile.

Il est à noter que la fréquence dite "normale" des selles peut varier entre 3 fois par jour à 3 fois par semaine et qu'elle varie d'une personne à l'autre. De plus, le corps ne nécessite pas une évacuation tous les jours.

Diagnostic et symptômes

La constipation peut généralement être diagnostiquée en fonction des symptômes (inconfort abdominal, douleur lors de l'évacuation, présence de selles dures) et d'un examen physique. D'autres tests peuvent cependant être requis lorsque d'autres signes peuvent laisser croire à un problème plus important, tels que :

- ◆ présence de sang dans les selles;
- ◆ perte de poids inexplicable;
- ◆ douleur au ventre persistante;
- ◆ histoire familiale de cancer du côlon;
- ◆ vomissements.

Proxim

« Elle peut être prévenue et traitée en adoptant certaines habitudes de vie et d'alimentation. »

Causes

La constipation peut être le symptôme d'une maladie ou d'une affection, telle que le côlon irritable, le diabète et les hémorroïdes. Plusieurs médicaments sont connus pour causer de la constipation et le pharmacien peut vérifier votre liste de médicaments et vous conseiller en ce sens. Une alimentation faible en fibres et en liquide ainsi qu'une vie sédentaire (manque d'exercice) prédisposent à la constipation. Finalement, il est possible qu'aucune cause précise ne puisse expliquer votre constipation.

Prévention et traitements

La constipation peut être prévenue et traitée en adoptant certaines habitudes de vie et d'alimentation.

L'instauration d'une routine d'évacuation peut aider à prévenir et traiter la constipation. Les intestins sont plus actifs après les repas, et c'est souvent le moment où les selles passent le plus facilement. Essayez d'aller aux toilettes au même moment, chaque jour, pour tenter d'évacuer une selle. L'utilisation d'un repose-pieds aide à élever les cuisses, ce qui place le bassin dans la position optimale pour la défécation. Il faut aussi éviter de se retenir et d'ignorer l'envie d'aller à la selle.

Une alimentation riche en légumes, fruits et grains entiers peut aider à prévenir et traiter la constipation en fournissant des fibres. Une bonne hydratation et être actif sont d'autres mesures qui favorisent une régularité intestinale. Afin d'éviter les ballonnements, augmenter progressivement l'apport en fibres et en liquides.

Si ces mesures ne sont pas suffisantes, vous pouvez avoir recours à des médicaments laxatifs. Plusieurs formulations sont offertes dans les pharmacies. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien, il vous guidera dans le choix du produit qui vous convient le mieux.

Approche alimentaire

La constipation est un problème fréquent pour lequel il est possible d'apporter des modifications susceptibles d'améliorer la situation. Parmi ces modifications figurent les habitudes de vie ainsi que l'alimentation. Vous trouverez ci-dessous des conseils généraux visant à prévenir la constipation :

- ◆ Maintenez un niveau d'activité physique maximal en accord avec votre condition physique;
- ◆ Assurez-vous d'avoir une hydratation adéquate (un à deux litres de liquide par jour);
- ◆ Adoptez un régime riche en fibres alimentaires;
- ◆ Ajoutez à votre routine, une visite au cabinet de toilette à un moment précis afin d'essayer d'en créer une habitude journalière (ex. : après le déjeuner);
- ◆ Éviter de vous retenir lorsque l'envie de déféquer se fait sentir;
- ◆ Révisez, avec l'aide de votre médecin et/ou pharmacien, votre consommation de laxatifs irritants et autres afin d'éliminer les médicaments pouvant favoriser, avec leur usage chronique, la constipation;

Vous trouverez ci-dessous des suggestions afin de guider vos choix alimentaires vers des aliments ayant la capacité d'augmenter votre apport en fibres alimentaires :

- ◆ Ajoutez à votre menu des céréales riches en fibres (p. ex. All-Bran, Weetabix, Bran Flakes, Shredded Wheat, Raisin Bran);
- ◆ Favorisez les pains de farine de blé et de son (blé ou avoine) plutôt que le pain blanc.;
- ◆ Parmi les amandes diverses et graines, choisissez les amandes entières, les arachides, les graines de sésame ainsi que la noix de coco séchée râpée;