

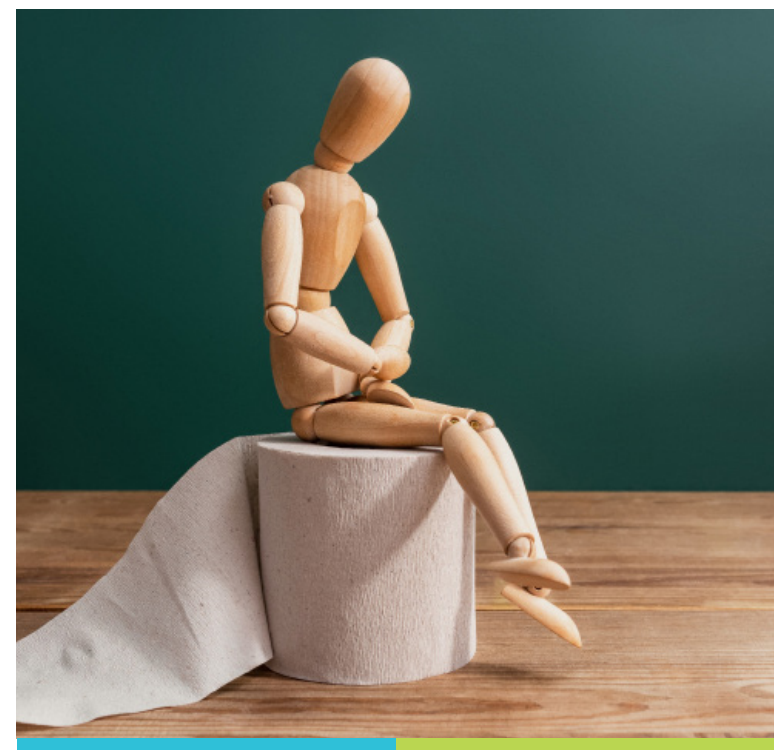


Service des Urgences

Secrétariat: 071 26 51 23

Constipation

Brochure d'informations



La constipation

On peut parler de constipation lorsque l'on va **à selle moins de trois fois par semaine**, sur une durée de **plusieurs semaines voire plusieurs mois**.

Les facteurs favorisant la constipation

- Un changement des habitudes quotidiennes :
 - > voyage à l'étranger;
 - > modification du régime alimentaire;
 - > stress;
 - > alitement prolongé...
- Une mauvaise hygiène de vie :
 - > manque d'exercice;
 - > peu de boissons;
 - > alimentation déséquilibrée...
- La grossesse;
- Certains traitements médicamenteux :
 - > antiparkinsonniens;
 - > antidépresseurs;
 - > antihypertenseurs;
 - > traitements cardiaques;
 - > pansements gastriques;
 - > sirops contre la toux...

L'alimentation

Les aliments à privilégier (essentiellement les aliments riches en fibres)

- Les légumes verts;
- La salade;
- Les fruits frais;
- Les fruits secs;
- Les céréales;
- Le pain complet;
- Les pruneaux.

Pelez les légumes le moins possible car c'est dans leur peau que se trouvent le plus de fibres.

Les aliments à éviter

- Les plats riches en graisse ou épicés;
- Les féculents (pommes de terre, riz...);
- Les haricots blancs;
- Les choux ;
- Les lentilles;
- Le chocolat;
- Les carottes;
- Les radis;
- Les concombres;
- Les poireaux;
- Les boissons gazeuses;
- Les boissons alcoolisées.

IMPORTANT

En cas de constipation rebelle à ces mesures hygiéno-diététiques ou accompagnée de troubles tels que vomissements, fièvre, douleurs, consultez un médecin.

Prévention

Quelques conseils pour prévenir la constipation :

- Buvez entre 1,5 et 2 litres de liquide (eau, thé, jus de fruits...) par jour. L'eau de marque Hépar® est conseillée;
- Favorisez la marche, pratiquez une activité physique régulière;
- Mangez à des horaires réguliers;
- Prenez votre temps à table, mangez lentement et mastiquez bien chaque aliment;
- Ne vous retenez jamais d'aller aux toilettes.