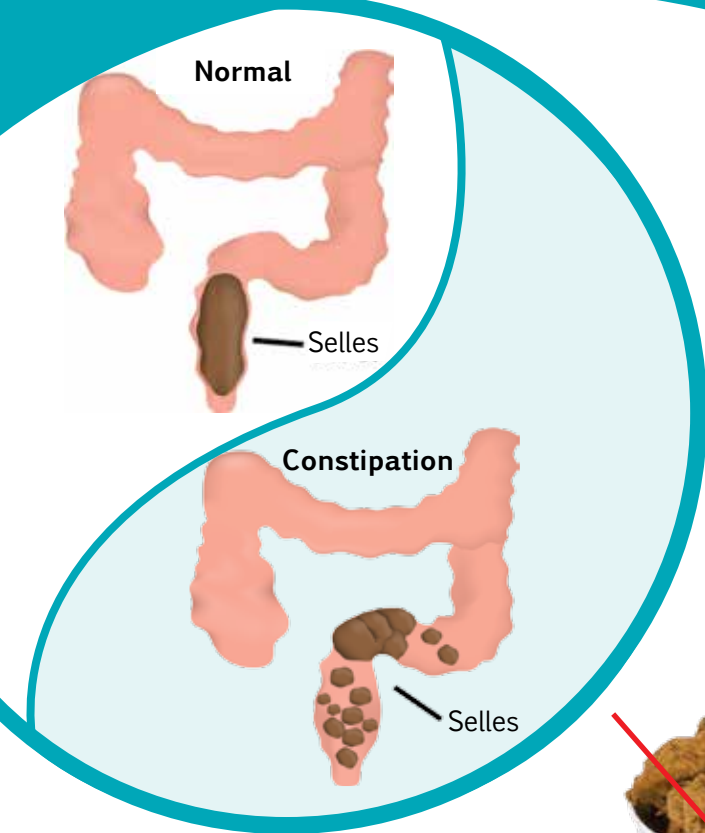


Constipation chez les adultes



Information générale

La constipation signifie qu'il est difficile d'aller à la selle. La plupart des gens auront des problèmes de constipation à un moment ou un autre. La constipation chronique n'est pas normale.

Vous pouvez souffrir de constipation chronique si vous présentez deux ou trois de ces symptômes pendant au moins trois mois :

- Difficulté à aller à la selle à au moins une de quatre visites à la toilette.
- Tentative d'aller à la selle sans résultat même si vous sentez que vous devez y aller.
- Moins de trois selles par semaine.

Qu'est-ce qui peut causer la constipation?



- La consommation d'aliments gras ou frits et de sucre (friandises ou boissons gazeuses).
- Grossesse, métabolisme lent (hypothyroïdie) et quelques autres conditions.
- Le lait, le fromage et d'autres produits laitiers ne causent pas de constipation s'ils sont consommés en quantités normales.

Conseils de nutrition



Comment prévenir une telle situation



Mettez l'accent sur les aliments sains

- Les aliments traditionnels sont un choix sain.
- Mangez des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires.
- Chaque repas devrait inclure des aliments d'au moins 3 des 4 groupes.
- Chaque collation devrait inclure des aliments d'au moins 2 des 4 groupes alimentaires.
- Ces aliments devraient être consommés de manière régulière pour éviter la constipation:



✓ Consommez des aliments riches en fibres et de l'eau tous les jours

- Les aliments riches en fibres et l'eau peuvent aider à réduire les risques de constipation en gardant l'eau dans l'intestin. Les selles se déplacent ainsi plus facilement dans l'intestin.
- La consommation de céréales riches en fibre est un moyen facile d'obtenir suffisamment de fibres. Le gruau, les flocons de son et les bâtonnets de son sont tous de bons choix.

✓ Les prunes peuvent aider à prévenir la constipation

- Les prunes peuvent ramollir les selles et faciliter leur élimination.
- Commencez par une portion par jour. Augmentez lentement jusqu'à ce que vous sentiez un soulagement. Si vous en consommez en grande quantité trop rapidement vous pourriez avoir des gaz ou des crampes.
- ¼ de tasse de prunes est une portion.
- ½ de tasse de jus de prunes est une portion.



Date _____ Nom _____

Fournisseur de soins de santé (nom) _____



La nutrition clinique 01-15

Conseils au sujet de votre mode de vie



✓ L'activité physique aide à maintenir des selles régulières.

✓ Tentez d'aller à la selle à la même heure chaque jour. Choisissez un temps où vous ne vous sentez pas pressé.



✓ Lorsque vous avez envie d'aller à la selle, ne vous retenez pas. Cela pourrait accroître le risque de constipation.



✓ Si vous avez de la difficulté lors d'une selle, tentez d'utiliser quelque chose afin de soulever vos jambes. Cela place vos intestins dans une meilleure position.



✓ Prenez soin de vous – limitez la consommation d'alcool, mangez bien et abstenez-vous de fumer.



✓ Consultez une infirmière ou un médecin dans les cas suivants :

- changements soudains de vos habitudes intestinales;
- constipation due à la prise de médicaments;
- changements alimentaires qui n'aident pas;
- vous comptez prendre des laxatifs.

