



## QUE FAIRE?

### *Oubliez les tocs*

Pour éviter la constipation, suivez un régime alimentaire sain et équilibré.

Essayez de manger autant de fruits et légumes frais que possible.

Prenez du pain complet plutôt que du blanc, mangez régulièrement des céréales complètes (muesli).

Ces aliments assurent un apport suffisant en fibres et un meilleur fonctionnement de l'intestin grêle.

Buvez également assez de liquides: selon votre climat local, il peut vous falloir un minimum de 1,2 à 2 litres d'eau/jus de fruits par jour.

L'exercice physique (si possible au moins 1/2 h par jour) est bon pour la digestion.

Si votre vie est très stressante, envisagez une méthode pour réduire votre niveau de stress.



## PARLEZ À VOTRE MÉDECIN

### *Faites-vous aider*

Personne n'est très à l'aise lorsqu'il s'agit de parler de son transit.

Ne vous inquiétez pas, vous pouvez toujours en parler à votre médecin. La constipation est assez fréquente: votre médecin aide donc beaucoup de personnes ayant ce problème.

Il est bon de prendre des notes. Pendant 1 semaine ou 2, notez ce que vous mangez et votre fréquence de transit.

Notez les médicaments que vous prenez, les maladies récentes que vous avez eues. Tout cela aidera votre médecin à décider du bon traitement.

## CONSTIPATION

*Une doléance très fréquente ...*



*... mais encore un sujet tabou*



## QU'EST-CE QUE LA CONSTIPATION?

### *Symptôme ou maladie?*

La constipation est le nom donné à différents problèmes liés au transit. C'est une doléance très fréquente; 1 personne sur 3 en a souffert à un moment.

Une personne constipée peut n'aller à la selle qu'une ou deux fois par semaine. Cela peut aussi signifier que vous devez forcer lorsque vous allez à la selle, que vos selles sont dures et grumeleuses ou que vous avez la sensation de ne pas avoir tout évacué.

La constipation n'est généralement pas une maladie grave. Si les symptômes tels que ceux décrits ci-dessus persistent pendant plusieurs semaines/mois, vous devez consulter un médecin.

## CAUSES DE LA CONSTIPATION

### *Diverses raisons*

Souvent due à un régime alimentaire/style de vie médiocres, par ex.:

- céréales/pain complet insuffisants
- fruits et légumes insuffisants
- stress
- activité irrégulière
- exercice insuffisant



Mais il existe d'autres causes:

- elle peut être due à la prise importante de médicaments
- grossesse
- mobilité limitée due à l'âge, à une infirmité/maladie
- problèmes psychiatriques (dépression)
- autres problèmes médicaux

Si vous souffrez de ce qui précède, parlez-en à votre médecin.

## TRAITEMENT DE LA CONSTIPATION

### *Mode de vie/médicaments*

Elle peut être traitée de deux façons:

- changement de mode de vie/alimentation
- laxatifs

La constipation est souvent due à une mauvaise association de bactéries dans le gros intestin.

Une alimentation riche en fibres aide à restaurer l'équilibre car elles alimentent les "bonnes bactéries". Certains laxatifs peuvent favoriser le bon équilibre bactérien dans l'intestin.

## ACTION DES LAXATIFS

### *Différents modes d'action*

Les laxatifs sont des substances qui facilitent et régularisent votre transit. Il existe différents types de laxatifs disponibles.

#### Fibre

Le psyllium (aussi appelé ispaghul) est une fibre naturelle qui absorbe beaucoup d'eau. Dans le gros intestin, il aide à garder les selles molles et humides. C'est un bon traitement pour une constipation légère mais pas totalement efficace.

#### Macrogol

Polymère synthétique (polyéthylèneglycol) qui absorbe l'eau et rend les selles plus volumineuses et molles. C'est un laxatif efficace. À utiliser normalement pendant 2 semaines max.

#### Lactulose

Le lactulose est un dérivé naturel du lactose. Il n'est pas digéré dans le petit intestin. Dans le gros intestin, il favorise la croissance des bonnes bactéries, rendant les selles plus volumineuses, molles et humides. Laxatif efficace et sans danger pour une utilisation plus longue si nécessaire.

#### Laxatifs stimulants

L'extrait de séné, le picosulphate et le bisacodyl sont de puissants laxatifs stimulant la contraction du côlon et du rectum, ce qui provoque le transit. À utiliser occasionnellement et sur une courte période.

Avant d'utiliser tout laxatif,  
consultez votre médecin et/  
ou pharmacien.