



# LA CONSTIPATION

## FICHE D'INFORMATION

**La constipation est une diminution de la fréquence habituelle des selles, une évacuation difficile des selles, des selles dures.**

### QUAND PRÉVENIR L'ÉQUIPE SOIGNANTE ?

#### Si vous constatez :

- Moins de trois selles par semaine.
- Douleurs, crampes et/ou tensions abdominales, ballonnements.
- Nausées, vomissements ou reflux gastrique.
- Sang dans les selles.
- Diarrhée très liquide.
- Difficultés à uriner, besoin de pousser pour uriner.

**Vous pouvez agir avec vos proches et vos soignants. Nous rechercherons toujours la cause de votre inconfort et proposerons les traitements médicaux adaptés.**

### QUE FAIRE ?

- Répondre à la sensation de besoin sans attendre.
  - Noter la fréquence de vos selles.
  - Prévoir un moment calme à horaires réguliers pour aller à la selle.
  - Surélever les pieds quand vous êtes aux toilettes pour favoriser la progression des selles.
  - Boire autant que possible (eau, tisane, soupe...).
  - Augmenter votre consommation de fruits, légumes et céréales.
  - Essayer de maintenir une activité physique. Même marcher une courte distance peut être bénéfique.
  - Masser votre ventre dans le sens des aiguilles d'une montre plusieurs fois par jour.
  - Prendre vos traitements comme ils sont prescrits : les laxatifs, les suppositoires (à introduire par le bout « pas pointu »), les lavements (par voie rectale, essayer de les garder le plus longtemps possible).
  - Traiter les hémorroïdes (démangeaisons anales, saignements, douleurs) si nécessaire.
  - Demander un antalgique à votre médecin si la position assise est douloureuse.
- Pour mieux adapter votre traitement, signaler à l'équipe :
    - que vous êtes toujours constipé ;
    - que la consistance des selles a beaucoup changé.

**Dans tous les cas, OSEZ parler de la constipation à votre médecin ou à l'équipe soignante.**

**Les médecins et l'équipe soignante du service Soins de support & accompagnement et les diététiciennes sont à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.**

**Secrétariat : T 03 68 76 68 70  
Diététiciennes : T 03 68 76 73 18**