



## Les médicaments contre la constipation s'appellent des laxatifs.

Il en existe plusieurs types :

- laxatifs par voie orale : comprimé, gelée, solution buvable, poudre orale à diluer.
- laxatifs par voie rectale : suppositoire, solution rectale.

Il existe aussi des fibres alimentaires sous forme de poudre à intégrer dans les aliments.



### MISE EN GARDE

Dans le commerce et également en pharmacie, vous trouverez une gamme de laxatifs dits stimulants (tisanes, comprimés, confitures....) dont la consommation régulière est fortement déconseillée.

Si vous consommez régulièrement des laxatifs, quels qu'ils soient, parlez-en à votre médecin.

PAO CPN Laxou 2017 - Ne pas jeter sur la voie publique

# La Constipation



## Osons en parler...

### FICHE CONSEIL

27

## La constipation, qu'est-ce que c'est ?

C'est un ralentissement du transit intestinal à moins de 3 selles par semaine qui sont en général dures avec difficulté d'évacuation.

La constipation peut être occasionnelle ou chronique si elle persiste depuis au moins 6 mois.

### A quoi est-elle due ?



- Hydratation insuffisante
- Manque d'activité physique
- Alitement prolongé
- Modification des habitudes de vie (alimentation, vacances...)
- Manque d'accessibilité / propreté des toilettes
- Appréhension d'aller à la selle après douleur
- Effet indésirable de quelques médicaments : certains antalgiques, antipsychotiques, antidépresseurs.

## Que puis-je faire ?



- Boire au moins 1,5 litres d'eau tout au long de la journée, soit 8 à 10 verres.
- Avoir une activité physique régulière même simple, comme la marche.
- Aller aux toilettes tous les jours à heure régulière.
- Privilégier chaque jour les aliments riches en fibres qui sont indispensables au bon fonctionnement de l'intestin comme :
  - pain complet ou au son
  - fruits et légumes
  - les produits céréaliers étiquetés « riche en fibres ».



*Les pruneaux sont riches en fibres, mais apportent beaucoup de calories.*



**En cas d'échec de ces mesures, différents traitements peuvent être proposés.**

**Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien afin d'éviter des complications éventuelles.**

**L'apparition d'une diarrhée n'est pas un signe que la constipation a cédé.**