

# La constipation 101

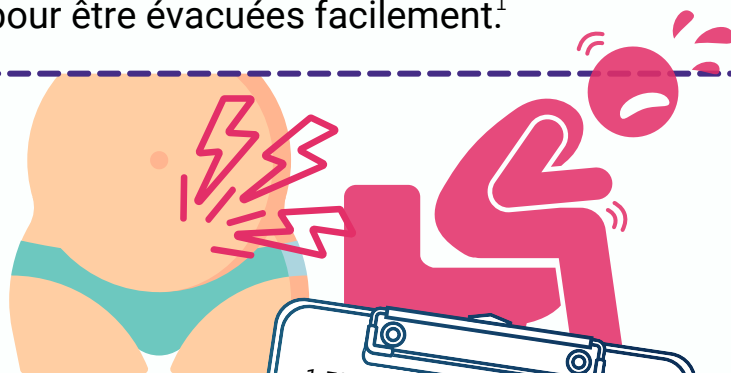


CDHF.ca

La constipation est le symptôme gastro-intestinal le plus fréquent discuté par les patients avec leur médecin. Elle se produit lorsque vos selles deviennent trop sèches ou trop dures pour être évacuées facilement.<sup>1</sup>

## Signes et Symptômes

- Douleur abdominale
- Selles difficiles et douloureuses
- Fréquence moindre des selles (par rapport à la normale)
- Ballonnement



**1 adulte sur 3**<sup>2</sup>

de plus de 60 ans souffre de constipation occasionnell.

## Quand devrais-je consulter un médecin?

Selon les critères de ROME IV,<sup>3</sup> la constipation fonctionnelle peut être diagnostiquée si au moins deux des symptômes suivants se manifestent :

1. Effort pendant plus de 1/4 (25 %) des défécations.
2. Selles grumeleuses ou dures plus de 1/4 (25 %) des défécations.
3. Sensation d'évacuation incomplète plus de 1/4 (25 %) des défécations.
4. Sensation d'obstruction ou blocage plus de 1/4 (25 %) des défécations.
5. Manœuvres manuelles pour faciliter plus de 1/4 (25 %) des défécations (par exemple, évacuation digitale, soutien du plancher pelvien).
6. Moins de trois selles par semaine.
7. Les selles molles sont rarement présentes sans l'utilisation de laxatifs.
8. Critères insuffisants pour le syndrome du côlon irritable.

## Options de traitement

### Augmenter l'apport en fibres et en liquides

Consommer une alimentation riche en fibres avec suffisamment de liquides est important pour prévenir et traiter la constipation.

Il est généralement recommandé aux hommes de consommer **38 grammes** de fibres par jour, et que les femmes en consomment **25 grammes** par jour.



### Exercice régulier

L'exercice régulier et constant aide à soulager la constipation en réduisant le temps nécessaire pour que les aliments se déplacent le long du gros intestin, ce qui limite la quantité d'eau que votre corps a la possibilité d'absorber des selles.



### Essayez un laxatif

Les laxatifs peuvent aider à soulager et prévenir la constipation.

- Laxatifs stimulants
- Laxatifs formateurs de volume
- Laxatifs osmotiques
- Les amollisseurs de selles



Ces produits peuvent ne pas vous convenir. Veuillez toujours lire et suivre les directives figurant sur l'étiquette.

**Bien que la plupart des problèmes de constipation ne soient pas inquiétants, il existe certains cas où vous devriez consulter un médecin, compris:**<sup>5</sup>

- Les laxatifs et les fibres en vente libre ne fonctionnent plus après 3 à 4 semaines.
- Si vous avez 50 ans et plus, que vous souffrez de constipation pour la première fois et que vous n'avez jamais subi de coloscopie.
- La constipation s'accompagne de symptômes tels que saignements, perte de poids et anémie.



#### Références:

1. Constipation and defecation problems. American College of Gastroenterology. (2021, October 13). Retrieved June 15, 2022, from <https://gi.org/topics/constipation-and-defecation-problems/>
2. American Gastroenterological Association, Bharucha AE, Dom SD, Lembo A, Pressman A. American Gastroenterological Association medical position statement on constipation. Gastroenterology. 2013;144(1):211-217
3. Rome IV criteria. Rome Foundation. <https://theromefoundation.org/rome-iv/rome-iv-criteria/>. Published October 19, 2020. Accessed June 16, 2022.
4. CDHF. What To Do If You Can't Poop. (2022).
5. CDHF. Is Occasional Constipation Normal. (2022).

Cet informations est commandité par:  
Visitez [laxasolutions.com](https://laxasolutions.com) pour plus d'informations.

**Lax-A-Day**

Lax-A-DayMD est une marque déposée appartenant à Norwell Santé Grand Public Inc.