

CONSTIPATION

FACTEURS DE RISQUES

Age (>75 ans)

Sexe : les femmes sont plus à risque

Pathologie : Parkinson, diabète, syndrome démentiel, sclérose en plaque

Prise de médicaments : antalgiques, psychotropes, diurétiques, fer, calcium, aluminium

Mode de vie : sédentarité, alimentation pauvre en fibres

**ASSOCIATION DES
DIETETICIEN(NE)S
DU FINISTERE
ET DU MORBIHAN**

Téléphone :
06 04 00 12 23

Mail :
diets2956@gmail.com

ADFM
60, chemin de kervailant
29000 QUIMPER

Site web :
www.diets2956.jimdo.fr

SIGNES (Critères réunis pendant au moins 3 mois)

Effort de poussée

Selles dures, fractionnées

Sensation d'exonération incomplète

Blocage anal

Manœuvres digitales

Nombre de selles < 3 semaine

PRISE EN CHARGE

PALIER 1
Fibres alimentaires

PALIER 2
Fibres alimentaires
+ Laxatifs (lactu-
lose/macrogols)

PALIER 3
Fibres alimentaires
+ Laxatifs stimulants (X-
prep/Dulcolax)

Palier 1 : intégration ou enrichissement en fibres

Palier 2 : prescription de laxatifs

Palier 3 : prescription de laxatifs stimulants

Si la constipation persiste à l'un des paliers, passer au suivant.

Il est important de réévaluer régulièrement la situation afin d'envisager un retour au palier précédent.

CONSTIPATION

Conseil hygiéno-diététique :

S'assurer d'une activité physique suffisante quand c'est possible

L'alimentation d'une journée est répartie, au moins, **4 repas**.
Etablissez des horaires et respectez les, ne passez jamais un repas.

Pensez à bien vous hydrater tout au cours de la journée, la boisson la plus importante et indispensable à l'organisme étant bien sûr **l'eau, que vous choisirez plate**, l'eau gazeuse pouvant vous provoquer (en grande quantité) des ballonnements . Quantité d'eau par jour **1,5 à 2 litres** .

Augmentez progressivement les apports en fibres dans votre alimentation, **réintroduisez les fruits et les légumes**, le pain gris et ensuite du pain complet ou des céréales riches en fibres. Préférer les aliments riches en fibres : légumes verts et fruits crus ou cuits, les fruits secs et oléagineux, pain et céréales complets accompagnés d'un même volume d'eau (exemple des pruneaux secs + un verre d'eau)

Pensez à prendre chaque jour **un laitage au lait crus** contenant de bonnes bactéries permettant de rétablir la flore intestinale et de maintenir son bon équilibre. Des produits de type ACTIMEL sont en vente au rayon frais de votre grande surface.

Instaurez une cuisine plus riche en matières grasses visibles, les huiles sont plus laxatives que la margarine et le beurre, variez les huiles; arachide, maïs, tournesol, soya, olive..

Conjointement au régime, il faut envisager une **rééducation patiente de l'intestin**, en se présentant journallement à la même heure aux toilettes, de même il faut envisager un **exercice doux mais régulier**

Prendre un **jus de fruits à jeun** (jus de raisin, pomme ou pruneaux)

Grignoter des fruits secs accompagnés d'une boisson répartie plusieurs fois dans la journée

Eviter les aliments constipants ou pauvres en résidus (carottes cuites, riz, tapioca, banane, coing...)