



## Contrôler la constipation chez les adultes

### Managing Constipation in Adults

#### Qu'est-ce que la constipation?

Si vous souffrez de constipation, vos selles (ou excréments) peuvent être dures et vous pourriez vous sentir incapable de vider complètement vos intestins. Chez certaines personnes, la constipation peut causer des douleurs abdominales et une sensation de ballonnement. En général, si vos selles sont molles et peuvent facilement être évacuées sans effort ou malaise, vous n'êtes pas constipé.

#### Devriez-vous aller à la selle chaque jour?

Il n'est pas vrai que tout le monde doit aller à la selle chaque jour. Pour certaines personnes, il est normal d'y aller trois fois par jour. Pour d'autres, il est normal d'y aller trois fois par semaine.

#### Quelles sont les causes de la constipation?

La constipation a de nombreuses causes possibles, notamment :

- une alimentation faible en fibres;
- une consommation insuffisante de liquides;
- un manque d'exercice physique;
- la dépression;
- une surutilisation de laxatifs;
- ne pas aller à la salle de bain lorsqu'on en ressent l'envie;
- un voyage ou un changement d'occupations habituelles;
- les effets secondaires de certains médicaments comme les suppléments de fer ou de calcium, les antiacides contenant de l'aluminium ou du calcium, les antidépresseurs, les antihistaminiques, les narcotiques, les antispasmodiques, les diurétiques, les tranquillisants et certains médicaments pour le cœur;
- des problèmes de santé n'ayant peut-être pas été diagnostiqués, comme le syndrome du côlon

irritable, une insuffisance de la glande thyroïde, le diabète, la sclérose en plaques, une maladie du rein, une maladie coeliaque et les hémorroïdes.

#### Quand devriez-vous consulter un médecin?

Vous devriez consulter un médecin si :

- vous constatez des changements soudains dans votre régularité ou vos habitudes intestinales; ou
- si vous avez été constipé pendant plusieurs jours et que les changements apportés à votre alimentation et à votre mode de vie ne semblent pas vous aider.

#### Comment l'alimentation peut-elle aider à soulager la constipation?

Aucun aliment précis ne cause la constipation. Beaucoup de personnes souffrant de constipation peuvent bénéficier d'une alimentation riche en fibres et de la consommation d'une grande quantité de liquides.

Les aliments riches en fibres aident à retenir l'eau dans les selles, ce qui les garde molles. Augmentez lentement la quantité de fibres dans votre alimentation. Une augmentation soudaine de la quantité de fibres que vous consommez peut causer des crampes et/ou des gaz.

Lorsque vous mangez des aliments riches en fibres en plus grande quantité, n'oubliez pas également de boire plus de liquides. Les femmes devraient essayer de boire 9 tasses d'eau (2,25 litres) de liquide par jour, alors que les hommes devraient essayer d'en boire 12 tasses (3 litres).

#### Autres avantages d'une alimentation riche en fibres

Une alimentation riche en fibres peut aider à contrôler le diabète et des taux de cholestérol élevés. De nombreux aliments riches en fibres, comme les légumineuses, les grains entiers, les légumes et les fruits, peuvent aider à prévenir certains cancers.

## Quels sont les aliments riches en fibres?

Les bons choix d'aliments riches en fibres comprennent, notamment :

- des produits céréaliers faits de grains entiers et de blé entier, comme les pains, les craquelins, les baguets, les pâtes alimentaires et le riz brun;
- les céréales contenant plus de quatre grammes de fibres alimentaires par portion (vérifiez-le en lisant le tableau sur la valeur nutritive figurant sur l'emballage);
- des légumineuses comme les pois secs, les haricots secs et les lentilles cuits;
- les légumes et les fruits, y compris les fruits séchés. Le jus n'a pas une teneur élevée en fibres;
- les muffins au son faits avec du son de blé non raffiné et de la farine de blé entier;
- le son de blé et les graines de lin sont riches en fibres. Saupoudrez ou intégrez de 15 à 30 mL (de une à deux c. à soupe) de son de blé à des aliments comme des céréales chaudes, un pain de viande ou des plats allant au four. Vous pouvez aussi ajouter de 15 à 30 mL (de une à deux c. à soupe) de graines de lin moulues aux céréales ou aux produits de boulangerie-pâtisserie.

## Qu'en est-il des pruneaux?

Si une alimentation riche en fibres et une consommation élevée de liquides ne soulagent pas votre constipation, essayez de manger des pruneaux à l'occasion. Les pruneaux sont une bonne source de fibres et contiennent aussi une substance naturellement laxative.

Vous pourriez aussi essayer un laxatif aux fruits de temps à autre. En voici la recette :

Mélanger :

- 250 mL (1 tasse) de pruneaux
- 250 mL (1 tasse) de raisins secs
- 250 mL (1 tasse) de dattes

Laisser tremper toute une nuit dans le mélange suivant :

- 125 mL (1/2 tasse) de jus d'orange
- 150 mL (2/3 tasse) de jus de pruneaux

Passer le tout au mélangeur.

On peut aussi ajouter 250 mL (1 tasse) de son de blé.

Le laxatif aux fruits se conserve jusqu'à deux semaines au réfrigérateur. On peut aussi le congeler. On le tartine sur des rôties ou on le mélange dans des céréales chaudes ou du yogourt nature.

## Qu'en est-il des laxatifs?

Les laxatifs ne devraient être utilisés qu'en dernier recours contre la constipation. Essayez d'abord de changer votre alimentation et votre mode de vie. Si votre constipation ne disparaît pas, consultez votre médecin concernant l'usage de laxatifs. Le laxatif de premier choix est généralement un supplément de fibres contenant du psyllium, comme les produits Metamucil® ou Benefibre<sup>MD</sup>. Utiliser à long terme d'autres laxatifs peut provoquer une dépendance ou d'autres effets secondaires indésirables.

**Pour obtenir plus de renseignements sur la nutrition, composez le 8-1-1 pour parler à un diététiste.**

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) ou composez le 8-1-1 en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY