



MA FICHE SUR LA CONSTIPATION

LES SYMPTÔMES ET SYMPTÔMES ASSOCIES

- Selles **moins fréquentes, moins abondantes, plus dures, plus difficiles à évacuer**
- Quantité **inférieur à 3 par semaine**
- Douleur lors de la défécation
- Inconfort/douleur au niveau du ventre
- Gaz, flatulence, en excès
- Crampes, ballonnements intestinaux

LES QUESTIONS A POSER

- Pour qui ? Quel âge ?
- Depuis quand ?
- Quels sont les symptômes ?
- Y a-t-il des allergies ?
- Y a-t-il de traitements au long court ? Quel(s) traitement(s) a été pris récemment ?

LES REGLES HYGIENO-DIETETIQUES

- **Ne pas se retenir**
- Le matin : un verre d'eau ou jus de fruit **frais** + petit déjeuner consistant (effet stimulant des intestins)
- Pratiquer une **activité physique** régulièrement
- Manger suffisamment de **fibres** (légumes verts +++)
- Boire au moins **2 litres d'eau** par jour
- Diminuer sa consommation de féculents

LES TRAITEMENTS

∞ Laxatif doux (laxatifs de lest, laxatifs osmotiques, laxatifs lubrifiants) : action en **12 à 72 heures**

- **non irritant** pour la paroi intestinale
- permet d'évacuer les selles par un **effet mécanique**

∞ Laxatif irritant : action en **une demi journée**

→ **irritation** de la paroi intestinale qui augmente le flux d'électron, déséquilibre l'équilibre osmotique et entraîne une arrivée d'eau pour tout rééquilibrer

∞ Laxatif locaux (suppositoires à la glycérine, microlavement) : action en **30 minutes**

- stimulation du **réflex exonérateur**
- **lubrification** des selles pour une meilleure exonération

∞ Probiotiques

- **rééquilibre la flore intestinale**, favorise un retour à la normale du transit

Le conseil en huile essentielle :

♦ La **mandarine** : 3 à 4 gouttes d'huile essentielle dans 3 à 4 gouttes d'huile végétale 3 à 4 fois par jour en massage dans le sens des aiguilles d'une montre

Sources : Vidal, Le moniteur - Le 13/03/23

PRECAUTIONS ET CONTRE INDICATIONS

- **boire beaucoup** avec les laxatifs de lest et les prendre **avant les repas**
- si les laxatifs lubrifiants sont trop souvent utilisés, **risque de suintement anal** ou de **carence en vitamines liposolubles**
- CI différentes en fonction des types de laxatifs (voir fiche tableau traitement en détail)

QUAND ORIENTER ?

- Δ Si pas d'amélioration dans les 5 jours après le traitement
- Δ Absence de gaz
- Δ Prise d'un traitement de type anti-cholinergique, morphinique entraînant une constipation iatrogénique