

# CONSTIPATION

**Évitez  
l'accumulation !**



## Trio efficace

EAU



FIBRES



ACTIVITÉ  
PHYSIQUE



EPS Barthélemy Durand  
Centre régional douleur  
et soins somatiques  
en santé mentale, autisme,  
polyhandicap et handicap génétique rare  
Avenue du 8 mai 1945 - 91150 Étampes  
Tél.: 01 82 26 81 09

# BOIRE

2 litres à 2,5 litres d'eau  
par jour

Prendre un « **cocktail glacé** »  
le matin à jeun



1 verre  
de jus d'orange



des glaçons

Le **jus de pruneaux** stimule  
les mouvements intestinaux.  
À consommer avec modération !



**Eau riche en magnésium**  
Type Hépar

# MANGER

## Des fibres sous toutes les formes

### Cinq fruits et légumes par jour

Crus, cuits, entiers, mixés...  
faites ce qui vous plaît !!!



Salade  
de fruits



Soupe  
de légumes



Purée  
de carotte



Jus de fruits



Compote

### Des fruits et légumes secs

Régulièrement - Quelques exemples

#### Légumes

Flageolets  
Haricots verts  
Lentilles

#### Fruits

Abricots secs  
Pruneaux  
Raisins  
Figues

#### Oléagineux

Amandes  
Noix  
Noisettes  
Noix  
de cajou

# Mangez-nous en petites quantités

Attention les gourmands !

## Aliments complets

- Son de blé
- Pain complet
- Muesli
- Flocon d'avoine
- Céréales complètes : boulgour, sarrasin, pâtes, orge



**Par exemple**, vous pouvez mélanger 2 à 3 cuillères à soupe de son de blé par jour à :



une salade



un yaourt



une compote



une purée



une soupe

## N'hésitez pas à nous mélanger pour être bien délivrés !

# BOUGER

**N'hésitez pas à faire  
30 minutes par jour de**



Marche



Vélo



Piscine



Danse



Roller

**Une activité peut  
en cacher une autre !**



Monter  
les escaliers



Faire  
les courses



Jouer  
au ballon



Promener  
son chien



Faire  
du cheval

# MASSAGE

Chauffez vos mains,  
sinon gare aux frissons !



N'hésitez pas à utiliser  
**du lait corporel ou de l'huile**  
pour que ce moment devienne  
**un instant de bien-être**

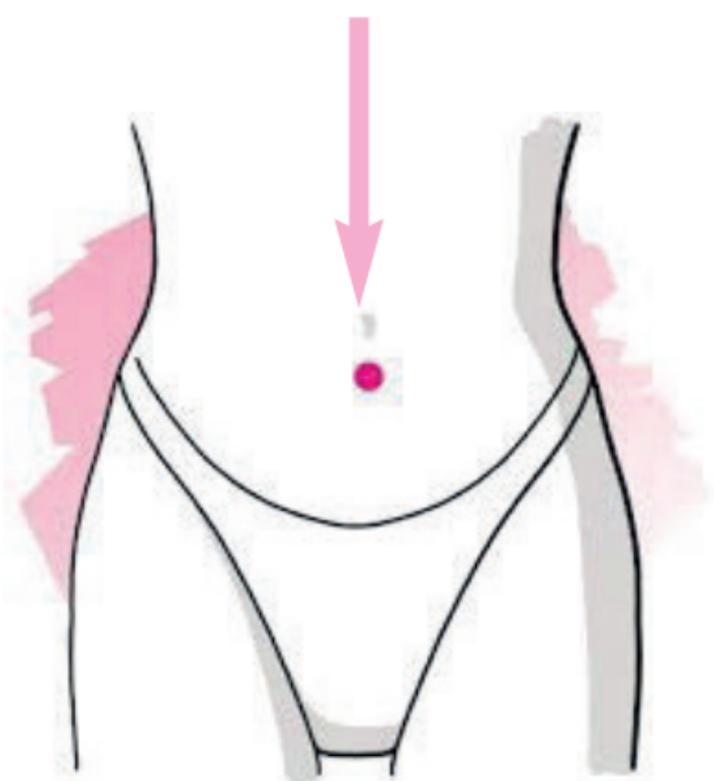


## Massage du ventre



### Mouvements circulaires...

dans le sens des aiguilles d'une montre



### ... puis de haut en bas

Bien alterner ces deux mouvements



# MÉFIEZ-VOUS !

**Évitez**  
une alimentation trop épicée.



**Augmenter trop vite**  
l'apport en fibres peut causer  
des problèmes digestifs **désagréables**  
et **inconfortables**,  
comme des **ballonnements**.



# ÉLIMINER

## Constipation

- Nombre de selles 3/semaines
- Selles dures et moulées
- Douleur à la défécation
- Fausses diarrhées



## Prévention

- Aller aux WC 30 minutes à 1 heure après chaque repas régulièrement
- 15 minutes maximum à chaque fois
- Adapter la cuvette des WC  
Réducteur, marche-pied pour y poser les pieds

## Laxatifs à user avec prudence

- La prise de laxatifs par voie orale sur une longue période peut entraîner une accoutumance de l'intestin et augmenter le risque de constipation.
- L'usage trop fréquent de laxatifs par voie rectale peut rendre le muscle anal dépendant de leur utilisation.

## Penser à me regarder pour mieux me décrire !



**Couleur** : marron, noire, foncée, claire...

**Taille** : petite, longue...

**Aspect** : dure, molle, liquide..

**Odeur** : pas d'odeur, sent mauvais...

## Signes en faveur d'une constipation

Selles foncées, petites et dures qui sentent mauvais

## Signes en faveur d'un bon transit :

Selles plus claires, longues qui n'ont que peu d'odeur

## Pour être plus précis

Le tableau des selles de Bristol

<b>Type 1</b>		Matière dure, en plusieurs morceaux comme des noix (difficiles à passer)	<b>Constipé</b>
<b>Type 2</b>		En forme de saucisse à la surface grumeleuse	
<b>Type 3</b>		En forme de saucisse, à la surface fissurée	
<b>Type 4</b>		En forme de saucisse ou de serpent, à la surface lisse et douce	<b>Normal</b>
<b>Type 5</b>		Morceaux mous aux bords bien définis (passent facilement)	
<b>Type 6</b>		Morceaux déchiquetés, agglomérés, matière pâteuse	<b>Diarrhée</b>
<b>Type 7</b>		Matière fade, humide, entièrement liquide. sans aucun morceau solide	

# NOTEZ-NOUS

Jour	Pas de selles	Selles normales	Selles liquides	Selles dures
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

# SOURCES

(8/08/2016)

[www.infirmiers.com/pdf/constipation.pdf](http://www.infirmiers.com/pdf/constipation.pdf)

[www.scienceetavenir.fr/santé/maladie/estomac-intestins-et-foie/97-constipation-de-l-adulte.html](http://www.scienceetavenir.fr/santé/maladie/estomac-intestins-et-foie/97-constipation-de-l-adulte.html)

[www.ameli-santé.fr/constipation-de-ladulte/que-faire-et-quand-consulter-en-cas-de-constipation.html](http://www.ameli-santé.fr/constipation-de-ladulte/que-faire-et-quand-consulter-en-cas-de-constipation.html)

[www.mongeneraliste.be/fiches-patients/constipation-de-l-enfant](http://www.mongeneraliste.be/fiches-patients/constipation-de-l-enfant)

[www.infirmiers.com/etudiants-en-ifsj/cours/soins-infirmiers-aux-patients-porteurs-de-troubles-du-transit.html](http://www.infirmiers.com/etudiants-en-ifsj/cours/soins-infirmiers-aux-patients-porteurs-de-troubles-du-transit.html)

[www.sfap.org/rubrique/la-constipation-sous-opioides](http://www.sfap.org/rubrique/la-constipation-sous-opioides)

EPS Barthélemy Durand  
Centre régional douleur  
et soins somatiques en santé mentale, autisme,  
polyhandicap et handicap génétique rare  
Avenue du 8 mai 1945 - 91150 Étampes  
Tél.: 01 82 26 81 09



Fiche pratique élaborée par  
E. Ducreux et C. Mercier - IDE