

# Prévenir la constipation



**Mangez équilibré !**  
**Marchez !**  
**Hydratez-vous !**



## Le saviez-vous ?

La constipation se traduit par un retard ou une difficulté à évacuer les selles ou une sensation d'évacuation incomplète. Nous parlerons de « constipation progressive » dès lors que les selles progressent lentement et restent trop longtemps dans le côlon ou de « constipation d'évacuation » si les selles sont retenues et s'accumulent dans le rectum.



La constipation est régulièrement passagère et **le changement provisoire des habitudes quotidiennes suffit bien souvent à en expliquer l'arrivée**. Les selles sont alors rares (moins de 3 selles par semaine), généralement compactes, sèches, dures et de petit volume. La constipation peut être source de gênes ou de douleurs abdominales. Selon la durée du phénomène, la constipation est dite « occasionnelle » ou « chronique ».

**La constipation occasionnelle** (ou constipation passagère), est généralement due à un évènement ponctuel particulier et ne dure que quelques semaines au maximum avant que le transit ne redevienne normal.

**La constipation chronique** est diagnostiquée lorsque le problème de transit dure depuis plusieurs mois (au moins 6 mois).

## Suis-je concerné(e) par la constipation ?

Oui, toutes les personnes hospitalisées présentent des facteurs de risque de constipation, sachant que la population âgée est d'autant plus sujette à ce problème. Votre hospitalisation peut modifier votre transit intestinal pour les raisons suivantes :



- La diminution de votre activité physique
- Les effets de votre traitement médicamenteux
- La fréquence de vos hydratations
- Le changement de vos habitudes alimentaires
- La présence d'un stress ou d'une anxiété générale

En premier lieu, il faut éliminer toute cause organique après un examen auprès de notre médecin. Mais le plus souvent, ces petits désagréments relèvent simplement de conseils nutritionnels et d'hygiène de vie.

**Si vous vous sentez concernés alors n'hésitez pas à en informer les équipes soignantes !**

# Connaissez-vous les bonnes habitudes à adopter face à la constipation ?

**Prenez votre temps pour aller aux toilettes** : Le stress et le manque de temps passé aux toilettes sont propices à la constipation. Apprenez à prendre le temps et installez-vous confortablement sur le siège des WC pour mieux vous relaxer.



**Imposez-vous des horaires réguliers** : Rendez-vous chaque jour à la même heure aux toilettes, vous éduquerez ainsi votre intestin et vos muscles à faire régulièrement leur travail.

**Ne vous retenez pas** : sachez rester à l'écoute de votre corps et ne différez pas le moment d'aller à la selle sous peine de ne pas y aller du tout.

**Massez-vous le ventre** : massez doucement et régulièrement votre ventre peut parfois activer un transit ralenti.

**Pratiquez une activité physique régulière** : La vie sédentaire favorise la constipation et l'exercice physique accélère le transit intestinal. Nous vous conseillons de faire de l'activité physique régulièrement (20 minutes de marche par jour par exemple) pour stimuler les muscles de l'abdomen.



Le gymnase se situe dans la zone CS (bâtiment CS5).

Le plan du Centre Hospitalier et le plan de l'arboretum sont disponibles au bureau des entrées.

**Vous voulez augmenter votre activité physique, l'établissement dispose d'un gymnase et d'un circuit arboretum au sein de son parc. Parlez-en à l'équipe soignante !!!**



## Voici quelques astuces diététiques pour prévenir la constipation

“ **Veillez à une bonne hydratation** : nous vous conseillons de boire 1,5 litre d'eau par jour et de commencer la journée par un verre d'eau très fraîche.

Pensez à boire entre les repas. Lors de fortes chaleurs, buvez davantage. Certaines eaux minérales riches en magnésium peuvent être une solution naturelle aux problèmes de transit. Les boissons sucrées sont déconseillées.

**Favorisez les aliments au pouvoir laxatif naturel** performant : nous vous proposons de choisir les bons partenaires à votre équilibre alimentaire qui permettront de soulager votre transit : le pruneau, le kiwi, l'huile d'olive,...

Leur consommation doit être mesurée et non abusive. En cas de constipation, prenez l'habitude de remplacer le sucre par du miel.

**Consommez un jus de fruits** bien frais à jeun. Les jus de fruits (orange, pamplemousse...) sont d'excellents laxatifs naturels. La consommation tous les matins, à jeun, d'un grand verre bien frais d'un de ces jus de fruits vous permettra également à faire le plein de vitamines...

**Préférez les aliments riches en fibres** : les fibres sont nécessaires à un transit optimal car elles aident votre intestin à éliminer les déchets de votre organisme. Les fibres se trouvent dans les fruits et légumes (en salade, en plat chaud, en soupe,...), dans les céréales complètes (pain complet, lentilles,...) et essentiellement dans les légumes secs (lentilles, haricots, petits pois, flageolets,...).”

**Notre établissement vous propose de vous accompagner dans vos choix alimentaires, parlez-en à l'équipe soignante !**

# Profitez des compétences de nos professionnels pour vous accompagner à retrouver un bon transit...



## **Les diététiciennes**

*Vous pouvez rencontrer 2 diététiciennes diplômées qui sauront vous délivrer des conseils personnalisés afin d'adapter au mieux vos repas en respectant vos choix d'aliments.*



## **Les médecins**

*Une équipe de médecins généralistes assurent des consultations quotidiennes dans les unités de soins et sont à votre disposition pour vous ausculter, diagnostiquer vos problèmes de transit et prescrire des solutions naturelles ou médicamenteuses nécessaire à votre mieux être.*

## **Les équipes paramédicales**

*Tous les soignants infirmiers et aides-soignantes sont à votre écoute et sauront vous informer, vous conseiller et vous aider dans vos démarches.*

## **Le moniteur sportif**

*Ce professionnel spécialisé dans l'activité sportive est aussi un infirmier qui saura allier l'activité physique avec vos complications digestives.*

## **L'équipe ETI (Espace Thérapeutique Intersectoriel)**

*Cette équipe pluriprofessionnelle propose des soins à travers des médiateurs qui pourront favoriser votre transit (Ex : randonnée, marche, piscine,...). Un atelier cuisine permettra de vous orienter au mieux dans une démarche éducative de fabrication de repas équilibré et varié.*

## **Le CLAN (Comité de Liaison Alimentation Nutrition)**

*Sa mission principale est d'améliorer la prise en charge nutritionnelle des patients et la qualité de l'ensemble de la prestation alimentaire en coordonnant les actions des professionnels.*



# Où trouve-t-on des fibres ?



# Quizz

- Lors d'une hospitalisation, pensez-vous que « la constipation » soit un état :**
  - Normal
  - Passager mais pas nécessairement communicable
  - Passager et communicable
  - Sérieux et communicable
- Si vous deviez définir « la constipation », vous diriez qu'il s'agit :**
  - D'une évacuation rapide de selles molles
  - D'une évacuation lente de selles dures
  - D'une évacuation lente de selles molles
- D'après vous, quelle tranche d'âges serait la plus touchée par la constipation ?**
  - Les moins de 25 ans
  - Entre 25 ans et 45 ans
  - Entre 45 ans et 65 ans
  - Plus de 65 ans
- Lors d'une hospitalisation, quels facteurs augmentent le risque de constipation ?**
  - Le changement de votre literie
  - Les effets des traitements médicamenteux
  - Le changement des habitudes alimentaires
- Quelle astuce diététique peut prévenir la constipation ?**
  - Consommer des boissons sucrées
  - Manger des féculents pauvres en fibres
  - Consommer des pruneaux
- Lors d'un état de constipation, quel comportement devez-vous adopter ?**
  - Rester allongé
  - Pratiquer une activité physique
  - Multiplier les passages aux toilettes
- Dans quel(s) aliment(s) trouve-t-on des fibres efficaces ?**
  - Dans les fruits secs
  - Dans les poireaux
  - Dans les pommes de terre
  - Dans les pâtes
- Lors d'un état de constipation, vous devez :**
  - Boire au moins 1.5 litres d'eau par jour
  - Boire entre les repas
  - Réduire votre consommation d'eau lors de fortes chaleurs
  - Préférer les eaux riches en magnésium
- Quel est le menu le plus adapté à un état de constipation ?**
  - Rillettes – sauté de Veau – Riz – Crème Vanille
  - Tomate vinaigrette – Escalope de volaille – flageolets – yaourt - compote de pomme
  - Taboulé – Poisson à l'Oseille – Brocolis –fromage blanc - kiwi
- Lors d'une constipation passagère pendant l'hospitalisation, quelle est la conduite prioritaire à adopter ?**
  - Attendre une amélioration
  - Modifier ses habitudes alimentaires
  - Informé l'équipe soignante
  - Se masser le ventre



# Questionnaire de satisfaction



- 1) Avez-vous été sujet à une constipation pendant votre hospitalisation ?  
 OUI       NON
  
- 2) Si oui, en avez-vous parlé à l'équipe soignante ?  
 OUI       NON
  
- 3) Combien de jours avez-vous attendu avant d'en faire part aux soignants ?  
..... jours
  
- 4) Comment jugeriez-vous la qualité de la prise en considération et de la prise en charge de votre constipation de la part de l'équipe soignante ?  
 Satisfaisante                       Insatisfaisante  
  
Pourquoi ?  
.....  
.....  
.....  
.....
  
- 5) Quelles ont été les actions mises en place par les soignants pour soulager votre problématique ?  
 Modification de vos habitudes alimentaires  
 Proposition d'activité physique  
 Prescription médicamenteuse  
 Autre(s) : .....
  
- 6) L'accompagnement des soignants a-t-il permis de faire diminuer ou résoudre votre problème de constipation ?  
 OUI                                       NON
  
- 7) Quelles sont vos propositions qui pourraient encore améliorer notre accompagnement auprès de patients souffrant de constipation ?  
.....  
.....  
.....  
.....