

Ce que vous devez savoir ...

## DES MOYENS POUR COMBATTRE LA CONSTIPATION

Votre équipe de soins vous a proposé cette technique simple pour évacuer les selles. Cette fiche vous explique comment vous y prendre.

### Pourquoi ai-je de la difficulté à évacuer les selles ?

La constipation, la difficulté à évacuer les selles, peut être due à :

- Ce que vous mangez.
- Un apport en eau insuffisant.
- Un manque d'activité physique.
- Des particularités de votre tube digestif.
- La lenteur du transport des aliments dans votre système digestif (transit).
- La prise de certains médicaments.



### Quelles conséquences peut avoir la constipation ?

En général, pour évacuer les selles, on bloque sa respiration pour pousser plus fort.

À la longue, surtout quand on souffre de constipation, cette façon d'aller à la selle peut :

- Affaiblir les muscles situés entre le pubis et le coccyx (plancher pelvien). Ces muscles servent de support aux organes internes. Mais ils jouent aussi un grand rôle dans la capacité à retenir son urine et ses selles (continence urinaire et fécale). Cette faiblesse peut aboutir à des fuites d'urine ou de selles.
- Causer un gonflement des veines autour de l'anus (hémorroïdes).
- Faire descendre la vessie (cystocèle).
- Changer la position du rectum (rectocèle).

### Quoi faire pour prévenir et traiter ma constipation ?

Voici quelques conseils :

- Buvez de 6 à 8 verres (2 litres) de liquide par jour, sauf si votre médecin vous a dit de limiter votre consommation de liquide.
- Si vous ne présentez pas de risque d'occlusion intestinale, augmentez votre consommation d'aliments riches en fibres. Par exemple : pruneaux, dattes, raisins, pains ou pâtes de grains entiers, fruits et légumes.
- Choisissez des céréales qui contiennent plus de 4 g de fibres par portion (par exemple : All-Bran).
- Faites des activités physiques de façon régulière, selon vos capacités : yoga, tai-chi, marche, bicyclette, etc.



## Pourquoi me propose-t-on d'utiliser une nouvelle technique ?

Si votre constipation dure, utilisez cette technique. Elle vous permet d'éliminer les selles plus facilement et avec moins d'inconfort. Elle protège aussi votre plancher pelvien et les parois de votre rectum.

## À quelle fréquence dois-je utiliser cette technique ?

Dès que vous ressentez le besoin d'aller à la selle (pression dans le bas du ventre ou vers l'anus). Soyez à l'écoute de votre corps et allez aux toilettes dès les premiers signes. Le matin, après le déjeuner, est souvent le meilleur moment, celui où le besoin se fait le plus sentir.

## Comment me préparer ?

Il est important d'être bien installé, de ne pas être dérangé et de prendre son temps.

- Refermez la porte de la salle de bain pour être isolé.
- Assurez-vous que votre toilette est à la bonne hauteur. Vos pieds doivent toucher le sol. Si vos pieds ne touchent pas le sol, placez un petit banc en dessous.

## Comment m'y prendre ?

1. Écartez vos pieds à la largeur de vos épaules.
2. Collez vos genoux ensemble.
3. Penchez votre corps vers l'avant.
4. Appuyez vos coudes sur vos genoux.
5. Relâchez vos fesses et votre plancher pelvien (comme pour laisser passer un gaz) pour permettre le passage des selles. Vos muscles doivent être bien relâchés.
6. Inspirez pendant 3 secondes.
7. Placez un poing fermé devant votre bouche.
8. Expirez avec les lèvres pincées dans votre poing tout en laissant votre nombril s'enfoncer dans votre ventre.
9. Gardez le nombril rentré. Inspirez en gonflant vos côtes et expirez à nouveau, les lèvres pincées, dans votre poing fermé.
10. Répétez cette étape 7 à 8 fois.



### ATTENTION

Prenez une pause après 7 à 8 répétitions.  
Vous pourrez reprendre par la suite.

## Que dois-je faire si cette technique ne fonctionne pas ?

Recommencez quelque temps plus tard. Il vous faudra peut-être plusieurs essais. Sinon, vous pouvez essayer une des actions suivantes :

- Penchez votre corps vers l'arrière plutôt que vers l'avant.
- Pour les femmes : entrez votre pouce à l'intérieur de votre vagin. Faites une légère pression vers l'arrière, en direction de votre anus, pendant la sortie des selles.
- Faites une pression extérieure :
  - Sous les testicules chez l'homme.
  - Entre le vagin et l'anus chez la femme.



**Si vous éprouvez de la douleur, appliquez un lubrifiant ou de la vaseline sur l'anus.**

## À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Si vous éprouvez toujours des difficultés à éliminer les selles, communiquez avec un membre de votre équipe de soins. Une nutritionniste pourrait vous proposer d'autres options.



### BESOIN D'INFORMATION? QUESTIONS ?

Communiquez avec votre professionnel de la santé durant les heures d'ouverture.

Nom: \_\_\_\_\_

Tél.: \_\_\_\_\_

Appelez en tout temps Info-Santé ou Info-Social au 8-1-1.