

INFORMATION PATIENT · ESTOMAC ET INTESTINS

Constipation

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences à cause d'une constipation. Le médecin vous a examiné(e) et n'a pas trouvé de cause grave qui demande de vous garder à l'hôpital. Cette fiche explique comment relancer le transit et quand revenir.

De quoi s'agit-il ?

La constipation veut dire aller à la selle moins souvent que d'habitude, ou avoir des selles dures, sèches ou douloureuses. Les causes fréquentes sont de ne pas assez boire, de manquer de fibres, de peu bouger, de ne pas répondre à l'envie d'aller à la selle, et certains médicaments, surtout les antidouleurs forts. Elle peut causer des crampes au ventre, des ballonnements et l'impression de ne pas avoir tout évacué.

Prendre soin de soi à la maison

- Buvez beaucoup d'eau dans la journée, sauf si votre médecin vous a dit de limiter les liquides.
- Mangez plus de fibres : fruits, légumes, haricots, lentilles, pain et céréales complets. Ajoutez-en peu à peu.
- Marchez ou bougez tous les jours. L'activité aide l'intestin à travailler.
- Allez aux toilettes dès que vous en ressentez l'envie. Ne vous retenez pas.
- Posez vos pieds sur un petit tabouret quand vous êtes assis(e) aux toilettes, et ne poussez pas fort.

Médicaments

- Un laxatif peut aider. Prenez-le seulement comme votre médecin vous l'a dit ou comme c'est écrit sur la boîte, et arrêtez-le dès que votre transit est régulier.
- Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien si l'un de vos médicaments habituels peut causer la constipation. Ne les arrêtez pas vous-même.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé si vous n'allez pas mieux au bout de 1 semaine.
- Consultez votre médecin de famille si la constipation revient sans cesse, si vous perdez du poids sans le vouloir, ou si votre transit a changé depuis des semaines.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Douleur au ventre intense, ou qui ne cesse de s'aggraver**
- **Vomissements, surtout si vous ne gardez aucun liquide**
- **Ventre gonflé et dur, et vous ne pouvez pas évacuer de gaz**
- **Beaucoup de sang dans les selles, ou selles noires comme du goudron**
- **Fièvre avec douleur au ventre**
- **Sensation de malaise ou d'être très mal**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.