



# LA CONSTIPATION, UN FLÉAU POUR NOTRE PÉRINÉE !

## C'est quoi la constipation ?

Si 1/4 du temps :

- vous faites un effort de poussée,
- vos selles sont dures ou en boule,
- si vous pensez que l'évacuation est incomplète,
- si vous avez un blocage.



Si vous avez  
un de ces  
symptômes,  
il est nécessaire  
de consulter.

Voir au dos qui peut vous aider ?

Si vous allez à la selle - de 3 fois par semaine.

La constipation ne doit plus être un tabou, parlez-en !

## Les conséquences peuvent être dramatiques.

- Incontinence urinaire = perte d'urine involontaire.
- Urgenturie = besoin soudain, impérieux et irrésistible d'uriner.
- Descente d'organes
- Incontinence anale
- Hémorroïdes, fissures, douleurs ...



# Qui peut m'aider ?

Votre professionnel de santé est là pour vous aider.



- Mon médecin généraliste,
- Mon pharmacien (ne),
- Mon infirmier (ière),
- Mon kiné (une rééducation existe),
- Ma sage-femme,
- Mon gastro-entérologue,
- Mon diététicien (ienne).

## La position à privilégier



Privilégiez un tabouret sous les pieds

### Cas particuliers :

- Pour les enfants : le pot ou un réducteur de siège avec un tabouret.
- Pour les personnes âgées : attention aux réhausseurs de siège.



## Les bons gestes à adopter



### Pour un bon transit :

- Manger riche en fibres (légumes cuits, fruits crus, légumes crus).
- Boire de l'eau (entre 1,3 et 2 litres par jour).
- Faire du sport.

### Postures et habitudes :

- Avoir envie,
- Faire à des horaires réguliers souvent après les repas,
- Être assis et avoir un tabouret sous les pieds,
- Être au calme et prendre son temps,
- Jouer sur sa respiration,
- NE PAS POUSSER !

Aller à la selle est un automatisme : Réflexe : Gastro → Colique  
Manger → Déféquer