

Fiche de renseignements pour la sensibilisation en matière de santé

De la part des infirmières et des infirmiers

Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers

La constipation : La prévention est maître

Saviez-vous que la constipation est un problème de santé fréquent chez les personnes âgées et leurs personnes soignantes?

De nombreux facteurs provoquent la constipation :

- L'incapacité de se déplacer (le fait d'être alité ou confiné à un fauteuil roulant, ou encore une réduction générale du niveau d'activité physique);
- Une consommation inadéquate de liquides et de fibres alimentaires;
- Le fait de ne pas aller à la selle lorsque l'on ressent le besoin de le faire;
- L'utilisation de laxatifs pendant une période prolongée;
- La prise de médicaments dont les effets secondaires comprennent la constipation;
- Une augmentation de l'hormone progestérone chez les femmes.

Voici quelques faits :

- On estime qu'entre 30 et 50 % des personnes âgées qui vivent au sein de leur collectivité utilisent régulièrement des laxatifs.
- La constipation devient plus fréquente avec l'âge.
- À un moment ou un autre, presque tout le monde est constipé. Dans la plupart des cas, la constipation est temporaire et elle n'est pas grave.

Heureusement, il existe plusieurs manières de prévenir la constipation. La première étape consiste à comprendre les causes de la constipation. Si vous souffrez de constipation chronique, parlez-en à votre infirmier ou votre infirmière, à votre médecin ou à votre nutritionniste.

Voici quelques conseils utiles :

- Buvez une quantité suffisante de liquides. Efforcez-vous de consommer de 1 1/2 à 2 litres de liquides par jour, soit de six à huit verres de 250 ml (huit onces).
- Limitez votre consommation de boissons contenant de la caféine (café, thé, certaines boissons gazeuses) et de boissons alcoolisées, car elles peuvent vous faire perdre des liquides.



- Consommez une quantité adéquate de fibres alimentaires tout en buvant suffisamment. Il est à noter que la consommation de fibres alimentaires doit croître graduellement lorsque vous prenez systématiquement 1 1/2 litre de liquides par jour. Un régime riche en fibres n'est pas conseillé chez les personnes qui sont immobilisées (alitées) ou qui ne boivent pas au moins 1 1/2 litre de liquides par jour. Un apport de fibres alimentaires adéquat peut être obtenu en consommant de deux à trois portions de céréales et environ cinq portions de fruits et de légumes par jour. Exemples de fibres alimentaires : le son de blé, les céréales entières comme le blé, le riz, l'orge, le seigle et le millet; les fruits comme la mangue et la goyave; les légumes-feuilles comme le chou, la laitue et le céleri. Des suppléments alimentaires de fibres sont également disponibles soit en poudre, soit en comprimé, soit en préparation granulaire. Consultez votre pharmacien.
- Respectez tous les jours une routine de toilette régulière basée sur le moment où vous ressentez le besoin d'aller à la selle. Placez-vous en position accroupie pour faciliter le processus de défécation.
- Un exercice comme la marche (de 15 à 20 minutes une ou deux fois par jour) peut stimuler les intestins.
- Une personne qui est incapable de marcher ou qui est alitée peut pratiquer plusieurs exercices. Comme exemples d'exercices, citons notamment : l'aplanissement de la courbe du bas du dos en serrant les muscles abdominaux (bassin oblique), le balancement des genoux pliés, d'un côté à l'autre, en faisant pivoter la taille (rotation de la partie inférieure du tronc) et le soulèvement de la jambe, une jambe à la fois. Avant d'entreprendre un programme d'exercice, consultez un professionnel de la santé (votre médecin, votre infirmière ou votre infirmier).

Cette fiche de renseignements a été élaborée pour compléter la Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers de la RNAO. L'objectif de cette fiche est d'accroître vos connaissances et de vous inciter à participer plus activement aux décisions concernant votre santé. Le public peut consulter et télécharger gratuitement cette Ligne directrice, *Prévention de la constipation chez les personnes âgées*, à l'adresse suivante : <http://www.rnao.org/bestpractices>.

