

# Constipation

## Constipation

Constipation refers to very hard stools or bowel movements that are hard to pass.

You may also:

- Need to strain
- Feel like you did not completely empty your bowels
- Have cramping, pain, bloating, or nausea

Each person is different, but most people pass stools from 3 times each day to 3 times each week. As long as the stool is soft and easy to pass, you are not constipated.

### Causes of Constipation

- A diet that is high in fat and sugar or low in fiber
- Not drinking enough liquids
- Being inactive
- Not going to the toilet when you have the urge to pass stool or have a bowel movement
- Some medicines
- Overuse of laxatives

### To help prevent constipation:

- Drink at least 8 to 10 cups of liquids each day. Warm or hot drinks may help your bowels move more easily.
- Eat high fiber foods such as bran cereal, whole grain breads, raw vegetables, fresh or dried fruits, nuts, and popcorn. Fiber helps move stool through your body.

La constipation se manifeste par des selles très dures ou le fait de ne pas aller facilement à la selle.

Vous pouvez aussi :

- Éprouver le besoin de faire des efforts
- Avoir la sensation de ne pas être complètement soulagé
- Avoir des crampes, des douleurs, un ballonnement ou des nausées

Chaque personne est différente, mais la plupart des personnes vont à la selle entre 3 fois par jour et 3 fois par semaine. Vous n'êtes pas constipé si vos selles sont molles et si vous allez à la selle facilement.

### Causes de la constipation

- Un régime alimentaire riche en graisses et en sucre, ou pauvre en fibres
- Ne pas boire suffisamment de liquides
- Être inactif
- Ne pas aller aux toilettes lorsque vous éprouvez le besoin d'aller à la selle
- Certains médicaments
- Usage excessif de laxatifs

### Pour aider à prévenir la constipation :

- Buvez au moins 8 à 10 tasses de liquide chaque jour. Des boissons chaudes peuvent vous aider à aller à la selle plus facilement.
- Consommez des aliments riches en fibres tels que le céréales de son, les pains complets, les légumes crus, les fruits frais ou secs, les noix et le maïs soufflé. Les fibres aident les résidus à circuler dans le corps.

- You may want to limit cheeses, chocolate, and eggs because they may worsen constipation.
  - Drink prune or apple juice to help soften stools.
  - Exercise to help your bowels move more easily. Walking works well.
  - Go to the toilet when you have the urge to have a bowel movement.
  - Check with your doctor before using any over the counter laxatives or enemas. Your doctor may suggest a stool softener or a bulk laxative. If you are not getting the results you want, talk to your doctor.
- Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**
- Vous devez peut-être limiter la consommation de fromages, de chocolat et d'œufs, car ils peuvent aggraver la constipation.
  - Buvez de l'eau de pruneaux ou du jus de pomme pour aider à ramollir les selles.
  - Faites de l'exercice pour aller plus facilement à la selle. La marche est aussi efficace.
  - Allez aux toilettes lorsque vous en éprouvez le besoin.
  - Consultez votre médecin avant de prendre des laxatifs ou des lavements en vente libre. Votre médecin peut vous suggérer un laxatif émollient ou un laxatif à effet de masse. Si vous n'obtenez pas les résultats souhaités, consultez votre médecin.

**Demandez conseil à votre médecin ou à votre infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.**