

# Constipation

**URGENCE,  
APPELEZ LE 911**

- Il y a du sang noir dans vos selles.
- Vous vomissez, vous avez des nausées ou de la fièvre.

## **MÉDECIN LE JOUR MÊME**

Vous avez une douleur intense au ventre qui ne diminue pas.



## Quand demander l'aide d'un professionnel

- Vous êtes constipé depuis plusieurs jours.
- Vous avez perdu du poids sans explication.
- Vous avez mal au ventre ou à l'anus.
- Vous avez des gaz qui ne sortent pas.
- Vous voyez du sang rouge dans vos selles.
- Vous avez des selles très fines ou en forme de ruban.

## Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le 811
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le 811 option 3.

Ce guide ne remplace en aucun cas les conseils d'un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux.

La constipation est un problème de santé qui arrive souvent. Une personne peut avoir de la difficulté à aller à la selle lorsqu'elle ne boit pas assez d'eau ou qu'elle ne fait pas d'activités physiques.

## Quoi faire à la maison



**Breuvage :** Buvez de l'eau tout au long de la journée. Évitez le café, l'alcool et les boissons sucrées.



**Fibres :** Mangez des fruits, des légumes, des grains entiers (dans le pain et les céréales), des pruneaux et des légumineuses (pois chiches, haricots rouges, etc.).



**Petits repas :** Mangez de plus petits repas. Mastiquez bien la nourriture.



**Exercice :** Marchez 20 minutes par jour ou faites des activités que vous aimez.



**Médicaments :** Demandez à votre pharmacien le médicament qui peut vous aider.