

CE QU'IL  
FAUT SAVOIR

## COMPRENDRE LA CONSTIPATION CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

**MediSystem™**  
Pharmacy

A SHOPPERS DRUG MART COMPANY



## QU'EST-CE QUE LA CONSTIPATION?

La constipation est un trouble où l'on évacue moins de trois selles par semaine, et les selles sont dures et sèches, les rendant douloureuses et difficiles à passer. La constipation est un symptôme, et non une maladie.

### QUELLE FRÉQUENCE EST « NORMALE »?

Une à trois selles par jour ou au moins une selle tous les deux jours. Donc, si vous faites un numéro 2 seulement trois fois par semaine, vous n'êtes probablement PAS constipé.

### QUELLES SONT LES CAUSES DE LA CONSTIPATION?

Voici quelques causes courantes de la constipation :

- *consommation insuffisante de liquide ou de fibres*
- *manque d'exercice ou immobilité physique*
- *indifférence quant au besoin d'aller à la selle*
- *changement de la routine, comme pendant un voyage*
- *âge avancé*
- *certaines troubles médicaux*
- *certaines médicaments*

### COMMENT TRAITE-T-ON LA CONSTIPATION?

Essayez toujours une option non médicamenteuse en premier. On compte par exemple l'augmentation des fibres et des liquides dans l'alimentation ainsi que de l'exercice physique. Les traitements médicamenteux regroupent différents laxatifs et stimulants.

*Parlez à votre médecin de famille, votre pharmacien ou au personnel infirmier si vous pensez que vous souffrez de constipation.*

#### RÉFÉRENCES :

[www.bodyandhealth.canada.com](http://www.bodyandhealth.canada.com)

Rao, S. S. (2018, May 21). Constipation in the Older Adult (N. J. Talley, Ed.).