

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**
- Consultez la Clinique d'urgence mineure du Jeffery Hale
- Appelez votre pharmacien.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le **811** option 3.
- Trouvez un rendez-vous sur rvsq.gouv.qc.ca

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.