Conseils contre la constipation : une bonne évacuation

INFORMATION AUX PATIENTS



Secteur médico-thérapeutique | Urogynécologie Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)



RÈGLES ESSENTIELLES AFIN D'ÉVACUER PLUS FACILEMENT LES SELLES

Respect de la sensation du besoin

La première règle et la plus essentielle, celle qui vous permettra d'aller à selles le plus facilement et le plus efficacement, est le respect de votre sensation du besoin.

Dès que vous sentez le besoin d'aller à selles, ne tardez pas et présentez-vous rapidement aux toilettes.

Si vous attendez trop longtemps, le besoin disparaîtra et il sera alors plus difficile d'évacuer les selles.

Si vous ne ressentez pas cette sensation, essayez d'aller aux toilettes environ 20 à 30 minutes après le repas mais n'y restez pas plus de 5 minutes si rien ne vient.

Astuce : afin d'aider à stimuler le mouvement des selles (l'envie d'aller à la selle), vous pouvez boire un verre d'eau froide le matin au réveil.

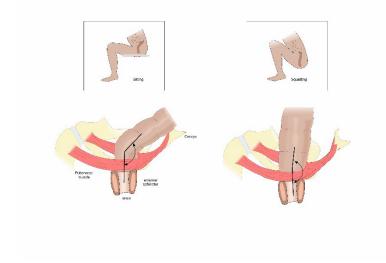


Bien se positionner : la position défécatoire correcte

Votre plancher pelvien s'étire et se tend lorsque vous poussez aux toilettes. Forcer plus que nécessaire fragilise l'ensemble musculaire et ligamentaire et peut causer des dysfonctionnements.

Un positionnement adéquat sur les toilettes favorise un bon relâchement de la musculature pelvienne et un alignement optimal du canal anal par rapport au rectum : surélever légèrement ses jambes permet d'enlever cet effet de « sangle » du muscle pubo-rectal.

Cette position permet d'éviter la constipation, et la stagnation de selles et de



bactéries dans le rectum. Elle permet également d'éviter d'avoir à pousser!

Comment bien se positionner:

- Mettez un petit banc ou une petite caisse sous vos pieds (idéalement l'angle entre votre tronc et vos cuisses doit être inférieur à 90°). La bonne hauteur est celle où vous vous sentez le plus à l'aise.
- 2. Écartez légèrement vos pieds, ouverts vers l'extérieur et resserrez vos genoux.
- 3. Gardez le dos étiré (évitez de vous pencher en avant avec le dos arrondi), avant-bras sur les genoux.
- 4. Essayez de vous détendre, 2 à 3 minutes.

 Il est important d'être dans la pleine conscience de l'évacuation : lire ou jouer en même temps n'est pas conseillé. Prenez votre temps, détendez-vous, et respirez.



Ne pas pousser (pour ne pas faire l'effet de piston)

Il est conseillé d'avoir une respiration continue et détendue sur les toilettes. Bloquer la respiration lors de la poussée cause une augmentation importante de la pression abdominale qui peut entraîner des problèmes tels que la fragilisation et l'affaiblissement du périnée, apparition de prolapsus, hémorroïdes...). Il est donc important de ne pas pousser en bloquant votre respiration!

- Effectuez une respiration diaphragmatique en insistant sur l'inspiration en gonflant le ventre afin d'abaisser au maximum le diaphragme, ce qui a pour conséquence une compression verticale des viscères.
- Puis effectuez une expiration freinée afin de solliciter le muscle transverse de l'abdomen : cela permet une compression transversale des intestins (exemple : souffler dans son poing fermé).

Hygiène de vie

Quelques règles simples d'hygiène de vie peuvent également favoriser un bon transit intestinal et une meilleure évacuation des selles :

- Buvez ! 1.5l d'eau/jour. Une bonne hydratation permet de ramollir les selles
- Bougez ! Une activité physique régulière comme la marche favorise un bon transit intestinal
- Respirez ! Les respirations profondes massent les intestins et améliorent la mobilité intestinale
- Mangez sainement! Si vous le souhaitez, une consultation chez une diététicienne diplômée peut vous aider à modifier votre alimentation afin d'améliorer votre transit



REMARQUES

Réf: 636 334 - 6.5 - 07/2023

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service d'urogynécologie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10,1890 Saint-Maurice | T 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 73 33