

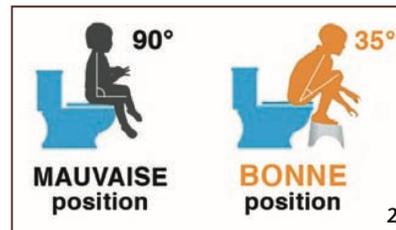
## Fiche patient constipation fonctionnelle

1/ Augmenter l'apport quotidien en fibres par supplémentation diététique ou pharmaceutique de manière progressive sur 2 semaines (afin de réduire les effets indésirables à type de ballonnement et d'inconfort digestif) jusqu'à atteindre la dose préconisée d'au moins 25 g/j.

2/ Aucune autre recommandation diététique autre que les aliments riches en fibres ne peut être proposée (ex : fromage, lait, viande, riz, œufs, huile d'olive, huile d'amande douce, etc.)

3/ Ne pas se retenir, aller à la selle quand le besoin survient. Répondre à la sensation de besoin qui survient typiquement au réveil ou dans les 30mn après les repas.

4/ une adaptation de la position défécatoire peut être essayée : dos droit sur la cuvette avec les jambes pliées sur l'abdomen et les pieds surélevés.



5/ Améliorer les conditions environnementales : au calme, conditions d'hygiène.

6/ Les eaux riches en minéraux surtout en magnésium ont un effet laxatif significatif et peuvent être recommandées : Hépar, Contrex, Courmayeur...

7/ Pas d'intérêt démontré d'une augmentation de la consommation d'eau ou de la pratique d'une activité physique quotidienne dans la prise en charge de la constipation, hormis dans certaines situations particulières comme les personnes âgées hospitalisées ou institutionnalisées, les personnes déshydratées ou ayant une consommation quotidienne d'eau très faible (< 0,5L /j).

8/ Il est recommandé d'arrêter, dans la mesure du possible, les médicaments pouvant occasionner une constipation secondaire.

**Tableau des valeurs en fibres alimentaires pour 100 grammes (poids frais)**

Légumes		Produits céréaliers	
Artichaut	5 g	Farine complète	9 g
Carotte	3 g	Pain complet	8,5 g
Champignons	2,5 g	Pain blanc	1 g
Chou	4 g	Pain intégral	9 g
Épinard cuit	6,5 g	Riz blanc	1,5 g
Laitue	2 g	Riz complet	4,5 g
Mâche	5 g	Son	40 g
Persil	9 g		
Petits pois cuits	12 g		
Poireaux	4 g		
Pois chiches frais	2 g		
Radis	3 g		
Soja (haricot mungo)	25 g		

Légumes secs	
Haricots secs	25 g
Lentilles	12 g
Pois cassés	23 g
Pois chiches secs	23 g
Flageolets secs	25 g

Fruits secs oléagineux		Fruits frais	
Amandes	14 g	Figues fraîches	5 g
Cacahuètes	8 g	Fraises	2 g
Dattes	9 g	Framboises	7,5 g
Figues sèches	18 g	Groseilles	7 g
Noix de cajou	3,5 g	Pêches	2 g
Noix de coco sèches	24 g	Poires avec peau	3 g
Pruneaux	17 g	Pommes avec peau	3 g
Raisins secs	7 g		

Les règles hygiéno-diététiques dans la constipation chronique de l'adulte : du fantasme à la réalité... - N. Fathallah, D. Bouchard, V. de Parades - La Presse Médicale Volume 46, n° 1 (janv 2017)

Recommandations de la Société Nationale Française de Colo-Proctologie (SNFCP), 2016

Journal International de Médecine (JIM) - Femme, constipation et alimentation (tableau des valeurs en fibres alimentaires)

La Revue du Praticien Médecine Générale TOME 30 N° 967 octobre 2016 : image position défécatoire.