

CONSTIPATION : ADOPTER DE BONNES HABITUDES AUX TOILETTES^{1,2}



NE VOUS RETENEZ PAS

La sensation d'aller à la selle est régulée par le réflexe gastro-intestinal. Ne pas répondre à la sensation de besoin peut conduire au dessèchement des selles et renforcer le problème de constipation.

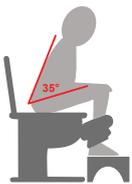
Bon à savoir : le réflexe gastro-intestinal
(ondes de contract au niveau du côlon conduisant au besoin d'aller aux toilettes) est plus important au réveil et 30 minutes après les repas.



VEILLEZ À VOTRE CONFORT

Dans la mesure du possible, essayez de disposer d'une bonne intimité (visuelle, olfactive et auditive) et de conditions minimales d'hygiène.

Si ces conditions ne sont pas respectées, trouvez des astuces pour gagner malgré tout en confort et ne pas vous retenir, notamment au bureau : choisissez des toilettes isolées, emportez avec vous des lingettes nettoyantes ou un échantillon de parfum par exemple.



ADOPTER UNE BONNE POSITION

Afin de favoriser l'action des muscles abdominaux et pelviens et faciliter l'expulsion des selles, essayez d'améliorer votre position : gardez le dos droit sur la cuvette en pliant les jambes sur l'abdomen.

Utilisez un petit tabouret ou un marchepied.



PRENEZ VOTRE TEMPS ET DÉTENDEZ-VOUS

Afin de laisser vos muscles jouer leur rôle, ne faites pas trop d'efforts de poussées.

1. SNFCP. Recommandations pour la Pratique Clinique. Prise en charge de la constipation 2016. Version longue.

2. Ameli. Je suis constipé, que faire. En ligne : <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/constipation-adulte/que-faire-quand-consulter> (mis à jour le 09/05/2022).