



Les points clés

Accumulation de selles dans les intestins.

Numéro des secrétariats

Service d'urgences :

+32 81 20 91 00

Consultation de gastroentérologie:

+32 81 20 90 91

Comprendre :

- Moins de 3 selles/semaine.
- Selles dures, efforts importants ou sensation d'évacuation incomplète.
- Possibles ballonnements ou douleurs abdominales parfois violentes.

Bons reflexes :

- Aller à selles dès que le besoin se fait ressentir.
- Adoptez un **horaire régulier** (idéalement 1/2h à 1h après le repas).
- **Positionnez-vous** de façon optimale (pieds surélevés sur marchepied).

Traitement :

Le traitement prescrit aux urgences vous est spécifique. Il peut varier en fonction de votre historique médical, de vos symptômes et des résultats de vos examens potentiels. Dans tous les cas, respectez les posologies prescrites. Référez-vous à votre ordonnance et à la notice de vos médicaments.

Les médicaments possibles sont **laxatifs, suppositoires ou lavement**. Voici les précautions pendant leur utilisation :

- **Arrêtez dès que** le transit redevient **normal** sauf avis médical.
- **Buvez plus** d'eau pendant le traitement : 2l/j.

Comment évitez une récurrence ?

- **Bougez** régulièrement (marche, ...) afin d'augmenter les mouvements du colon.
- Mangez des **fibres** (introduction progressive pour éviter gaz et ballonnements).
- **Hydratez-vous**.
- En cas de constipation chronique, discutez avec votre médecin traitant d'une rééducation des muscles pelviens (=du bassin) afin d'améliorer les efforts d'évacuation.

Quand reconsulter ?

- **Pas d'amélioration** après une semaine de traitement et de suivi des recommandations.
- **Alternance de diarrhée/constipation**.
- **Absence de gaz**.
- Présence de **saignement** : selles noires ou sanguinolantes.
- D'autres symptômes apparaissent: **température** supérieure à 38.5°, **vomissements**, **perte de poids** involontaire supérieure à 5% de votre poids.

Liste des aliments riches en fibres

Légumes : artichaut, salsifis, soja, petits pois, mache, chou, topinambour, ...

Légumes secs/légumineuses : flageolets, haricots secs, pois chiches, pois cassés, lentilles, ...

Fruits secs : pruneau, abricot, cacahuète, amande, figue sèche, châtaigne, noisette, ...

Fruits frais : framboise, cassis, mûre, groseilles, pomme et poire avec peau, ...

Céréales : son de blé, farine complète, pain complet (8.5gr pour 100 gr contre 1 gr pour le pain blanc), riz complet (4.5gr pour 100gr contre 1.5gr pour riz blanc)

Service
d'urgences



Clinique Saint-Luc
Bouge

→ **N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant ou le poste de garde (1733) pour toutes questions supplémentaires.**