

# Constipation

Constipation refers to very hard stools or bowel movements that are hard to pass.

You may also:

- Need to strain
- Feel like you did not completely empty your bowels
- Have cramping, pain, bloating or nausea

Each person is different, but most people pass stools from 3 times each day to 3 times each week. As long as the stool is soft and easy to pass, you are not constipated.

## Causes of Constipation

- A diet that is high in fat and sugar or low in fiber
- Not drinking enough liquids
- Being inactive
- Not going to the toilet when you have the urge to pass stool or have a bowel movement
- Some medicines
- Overuse of laxatives

## To help prevent constipation:

- Drink at least 8-10 cups of liquids each day. Warm or hot drinks may help your bowels move more easily.
- Eat high fiber foods such as bran cereal, whole grain breads, raw vegetables, fresh or dried fruits, nuts and popcorn. Fiber helps move stool through your body.

# Constipation

La constipation est le fait d'avoir des selles très dures et qui ont des difficultés à être évacuées.

Vous pouvez également :

- Devoir forcer
- Sentir que vous n'avez pas totalement vidé votre intestin
- Avoir des crampes abdominales, des douleurs abdominales, des ballonnements ou la nausée

Chaque personne est différente mais la plupart des individus vont à la selle de 3 fois par jour à 3 fois par semaine. Tant que vos selles sont molles et sont évacuées sans difficultés, vous n'êtes pas constipé(e).

## Causes de la constipation

- Un régime alimentaire riche en graisses et en sucre ou pauvre en fibres
- Ne pas boire assez de liquides
- Inactivité
- Ne pas aller aux toilettes lorsque vous ressentez le besoin pressant d'aller à la selle
- Certains médicaments
- Utilisation excessive de laxatifs

## Pour prévenir la constipation :

- Buvez au moins 8 à 10 tasses de liquides par jour. Les boissons tièdes ou chaudes peuvent faciliter l'évacuation de vos selles.
- Mangez de la nourriture riche en fibres comme le son de céréales, du pain complet, des légumes crus, des fruits frais ou secs, des noix et du pop-corn. Les fibres facilitent le mouvement des selles dans votre organisme.

- You may want to limit cheeses, chocolate and eggs because they may worsen constipation.
- Drink prune or apple juice to help soften stools.
- Exercise to help your bowels move more easily. Walking works well.
- Go to the toilet when you have the urge to have a bowel movement.
- Check with your doctor before using any over the counter laxatives or enemas. Your doctor may suggest a stool softener or a bulk laxative. If you are not getting the results you want, talk to your doctor.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

- Il serait peut-être bon de limiter le fromage, le chocolat et les œufs car ils peuvent aggraver la constipation.
- Buvez du jus de pruneau ou de pomme pour ramollir vos selles.
- Faites de l'exercice pour faciliter le déplacement de vos selles. La marche est également efficace.
- Allez aux toilettes lorsque vous ressentez le besoin pressant d'aller à la selle.
- Consultez votre médecin avant d'utiliser des laxatifs ou des lavements délivrés sans ordonnance. Votre médecin pourra vous suggérer un laxatif émollient ou un laxatif de lest. Si vous n'obtenez pas les résultats souhaités, parlez-en à votre médecin.

**Parlez à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.**

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

Constipation. African French