

DÉCOUVREZ NOS SERVICES

DÉPISTAGE

- + Tension
- + DMLA
- + Troubles respiratoires

SUIVI DE TRAITEMENTS

- + Asthme
 - + Anticoagulants
 - + Autres traitements chroniques
- = **Un pharmacien vous reçoit sur rendez-vous**

DOCUMENTS À VOTRE DISPOSITION

- + Carte de donneur d'organe
- + Calendrier vaccinal
- + Carnet de suivi diabétiques, anticoagulants

+ Votre Pharmacie s'engage pour votre SANTÉ



Votre pharmacie vous informe

LA CONSTIPATION



PHARMACIE
MISTRAL

Du lundi au vendredi: 8h30 - 12h / 14h30 - 19h

Samedi: 8h30 - 12h / 14h30 - 18h

pharmacie-mistral@wanadoo.fr

+ Votre Pharmacie s'engage pour votre SANTÉ

LA CONSTIPATION

Le saviez-vous ?

Le mal des laxatifs stimulants, parfois assimilés à de la phytothérapie : irritants pour l'intestin, favorisent la dépendance et peuvent occasionner des troubles cardiaques.

La constipation se caractérise par une diminution de la fréquence des selles et est définie par **une absence de selles pendant 3 jours consécutifs**. Elle est souvent accompagnée d'une **sensation d'inconfort au niveau du ventre** (abdomen), des **crampes** et des **ballonnements** peuvent apparaître.

Dans la plupart des cas, la constipation est passagère, souvent liée à une modification brutale de l'alimentation (voyage...) ou un manque d'exercice, et ne dure que quelques jours. **La constipation devient chronique à partir de 6 mois**, le plus souvent sans cause déterminée mais peut aussi masquer d'autres pathologies.

Traiter la constipation

- + Un **laxatif** peut être proposé, mais sa prise doit rester ponctuelle et le traitement ne doit pas dépasser une semaine, les mesures hygiéno diététiques étant majeures dans ce type de prise en charge.
Il existe différentes classes de laxatifs :
 - **Lubrifiant** : efficacité importante mais diminuent l'absorption des vitamines liposolubles.
 - **Osmotiques et de lest** : préférés en traitement de fond, efficaces à forte dose pour traiter la crise mais risque de ballonnements.
 - **Stimulants** : très efficaces mais irritants (voir rubrique le saviez vous).

Les remèdes naturels

- + Il existe différents **remèdes homéopathiques** qui sont à prendre en basse dilution, 3 à 5 granules, 3 fois par jour.
- + **Certains probiotiques**, dont les bactéries lactiques, peuvent améliorer le transit intestinal en modifiant l'équilibre de la flore microbienne, même à faible dose.

En cas d'aggravation soudaine de la constipation (absence totale de gaz, sang dans les selles, microfissures anales), consultez votre médecin.

Traiter la constipation, des gestes simples :

- Mangez plus de fibres en préférant les aliments suivants : (fruits frais, légumes verts, légumes secs céréales, pain complets...).
- Prenez un grand verre d'eau le matin à jeûn.
- Buvez au moins 1,5 L d'eau par jour.
- Allez aux toilettes dès que l'envie se fait sentir.
- Evitez les vêtements trop serrés.
- Pratiquez une activité physique régulière.



Ma pharmacie
me conseille
