

PRÉVENIR LES INCONFORTS DIGESTIFS

CONSTIPATION



Comme pour une alimentation normale, des règles simples peuvent vous aider à **réguler votre transit**¹.

- ▣ **Hydratez-vous** régulièrement oralement ou par la sonde^{1,2}.
- ▣ **Levez-vous et marchez**, si cela vous est possible, car le manque d'activité ralentit le transit^{1,2}.
- ▣ Certains médicaments contre la douleur peuvent provoquer une constipation. **Parlez-en à votre médecin**^{1,2}.
- ▣ Le manque de fibres peut aussi provoquer une constipation. **Demandez donc conseil** à la personne ou le prestataire qui vous suit concernant la nutrition entérale^{1,2,3}.

RÉGURGITATION



Il est important d'éviter les régurgitations parce qu'un reflux important peut entraîner le produit dans les voies respiratoires et provoquer une infection pulmonaire^{1,4}.

- ▣ **Adoptez une position assise ou semi-assise** lors du passage du produit^{1,2,4}.
- ▣ **Évitez les débits trop rapides** du produit de nutrition^{1,2}.
- ▣ **Ne vous couchez pas pendant l'heure qui suit la nutrition.** Si cela est possible, **levez-vous et marchez** pour favoriser la digestion¹.
- ▣ **Vérifiez** que votre sonde n'ait pas bougé. En cas de doute, contactez la personne responsable de votre nutrition entérale^{1,2}.

1. Brusco S, et al (2007). Comprendre la nutrition entérale. Guide d'information et de dialogue à l'usage des personnes malades et de leurs proches, p 58 (collection : Guides SOR SAVOIR PATIENT).

2. SFNCM (anciennement SFNEP). Guide de bonnes pratiques de nutrition artificielle à domicile. 2014, p 71.

3. Trier E, Wells JCK, Thomas EG. Effects of a multiple supplemented paediatric enteral feed on gastrointestinal function. J Paediatr Gastroenterol Nutr 1999; 27:595 (abstract).

4. ANAES, Soins et surveillance des abords digestifs pour l'alimentation entérale chez l'adulte en hospitalisation et à domicile. Recommandations pour les pratiques de soins. Avril 2000.

DIARRHÉE



- ▣ **Ralentissez** le débit de passage du produit^{1,2}.
- ▣ Utilisez des produits et de l'eau **à température ambiante** (environ 20°C)¹.
- ▣ Certains médicaments peuvent aussi provoquer des diarrhées. **Consultez votre médecin**^{1,2}.
- ▣ **Respectez** les règles d'hygiène.



SI LES SYMPTÔMES PERSISTENT, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN : VOUS SUPPORTEZ PEUT-ÊTRE MAL UN TRAITEMENT^{1,2}.

GLOSSAIRE

Constipation

On parle de constipation quand une personne émet moins de 3 selles par semaine.

Régurgitation

On parle de régurgitation quand le liquide gastrique ou le produit de nutrition entérale remonte de l'estomac vers l'œsophage et la bouche.

Diarrhée

On parle de diarrhée quand une personne émet plus de 3 ou 4 selles liquides par jour.