FICHE À IMPRIMER · PASS MONTESSORI

Pousser aux toilettes : signes d'alerte et suivi sur 7 jours

Début le : _____

Urgence : un mal de tête brutal et très violent pendant ou juste après l'effort, appelez le 15.

Mode d'emploi. Pendant 7 jours, notez chaque soir vos passages aux toilettes, l'effort fourni et vos habitudes. Si l'effort reste fréquent malgré les bons gestes, montrez cette fiche à votre médecin.

Jour	Selle oui ou non	Effort léger ou fort	Eau verres bus	Fibres fruits, légumes	Marche après repas	Remarques
J1						
J2						
J3						
J4						
J5						
J6						
J7						

Signes à faire vérifier

- **Hémorroïdes :** douleur, démangeaisons, sang sur le papier toilette.
- **Prolapsus rectal :** besoin d'y retourner juste après, fuites, douleur, saignement.
- **Constipation chronique :** moins de trois selles par semaine, effort fréquent, évacuation incomplète.

Les bons gestes

- Boire suffisamment d'eau chaque jour.
- Bouger : une courte marche après le repas.
- Dormir suffisamment.
- Ne pas se retenir quand l'envie vient.
- Ne pas forcer.

Fibres à ajouter peu à peu

- Pommes, poires, oranges.
- Épinards, brocoli.
- Riz brun, pain complet.
- Lentilles, pois chiches.

Augmentez progressivement pour que le corps s'habitue.

Quand consulter. Douleurs abdominales ou saignements qui persistent, difficulté régulière à aller aux toilettes, changement de vos habitudes intestinales, sensation que le rectum « sort ».