



## Comprendre la **CONSTIPATION**

### *Qu'est-ce que la constipation?*

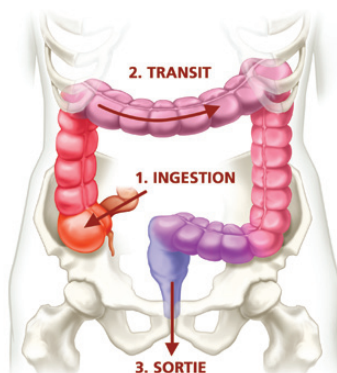
La constipation signifie qu'une personne va à la selle de façon peu fréquente ou que l'évacuation de ses selles est difficile. Elle survient souvent lorsque les aliments digérés se déplacent lentement le long du tube digestif. Par conséquent, le corps supprime (absorbe) toute l'eau des selles qui deviennent dures, sèches et difficiles à expulser.

La constipation est un problème très courant : un Canadien sur quatre souffre des symptômes de la constipation. Elle peut toucher les jeunes comme les personnes plus âgées et toutes les autres entre ces deux groupes. Certaines personnes développent la constipation soudainement et cette dernière ne dure qu'une courte période de temps tandis que d'autres, surtout les personnes plus âgées, la développent graduellement et elle dure durant très longtemps.

### *Qu'est-ce qui cause la constipation?*

La constipation survient si vous avez un problème lors de l'une ou l'autre des trois phases suivantes et qui touche votre côlon :

1. **INGESTION** : ce que vous mangez (p. ex., aliments, eau, fibres)
2. **TRANSIT** : la vitesse à laquelle se déplacent les selles à travers votre côlon
3. **SORTIE** : la façon dont les selles sont évacuées de votre corps.



### *Quels sont les symptômes de la constipation ?*

Lorsque vous êtes constipé(e), vous devez forcer pour aller à la selle et les selles qui sont évacuées sont généralement petites et dures. Il se peut que vous ayez aussi l'impression de ne pas vous être complètement vidé. Parmi les autres signes et symptômes de la constipation, notons :

- de l'inconfort ou des douleurs abdominales
- la sensation que quelque chose bloque votre rectum
- un effort excessif lors de l'évacuation des selles
- une fréquence moins élevée des selles (comparativement à votre normale)
- un changement du type de selles.

### *Qui est plus vulnérable à la constipation ?*

Certaines personnes sont plus susceptibles de souffrir de constipation que d'autres. Il se peut que vous soyez plus susceptible si :

- Vous êtes plus âgé(e)
- Vous ne mangez pas assez de fibres – vous devriez consommer de 20 à 30 grammes de fibres par jour, provenant d'un mélange de fruits, de légumes, de légumineuses et de céréales
- Vous souffrez d'un trouble alimentaire
- Vous êtes déshydraté(e) – ceci peut survenir si vous ne buvez pas assez, si vous vomissez ou si vous souffrez de diarrhée
- Vous perdez des minéraux lorsque vous vomissez ou que vous souffrez de diarrhée
- Vous êtes physiquement inactif ou pas assez actif
- Votre routine change – par exemple, lorsque vous voyagez ou lorsque vous travaillez durant des heures irrégulières

# CONSTIPATION

- Vous avez subi une chirurgie abdominale, périanale ou pelvienne
- Vous éprouvez des problèmes d'intestins (gastro-intestinaux), tels que : une occlusion intestinale, un élargissement rectal, des fissures anales ou des hémorroïdes
- Vos muscles pelviens et anaux sont affaiblis ou mal coordonnés
- Votre côlon est incapable de déplacer efficacement vos selles lorsque les muscles du côlon ne fonctionnent pas adéquatement, les selles restent dans le côlon plus longtemps, ce qui peut entraîner une absorption de l'excès d'eau
- Vous êtes enceinte – la constipation est plus fréquente durant le dernier trimestre
- Vous souffrez d'autres troubles médicaux, comme : l'hypothyroïdie, le diabète, la sclérose en plaques, le syndrome du côlon irritable (SCI), des lésions de la moelle épinière, le cancer du côlon
- Vous utilisez des laxatifs régulièrement depuis une longue période de temps
- Vous prenez certains médicaments (comme des analgésiques contenant des opioïdes ou des médicaments pour l'hypertension) ou des suppléments en vente libre qui ralentissent le transit des selles
- Vous prenez des médicaments en vente libre, comme des suppléments de calcium.

## La constipation chez les enfants

La constipation chez les enfants n'indique pas nécessairement les mêmes problèmes que chez les adultes : les enfants développent souvent la constipation lorsqu'ils se retiennent délibérément ou inconsciemment d'aller à la selle. Il se peut qu'ils ne veulent pas interrompre leurs jeux, qu'ils soient gênés d'utiliser une toilette publique ou qu'ils aient peur d'avoir une selle qui fait mal (une préoccupation particulière chez les enfants qui apprennent à devenir propres). Bien sûr, quelques-unes des causes de la constipation chez les adultes s'appliquent aussi aux enfants, comme :

- Un régime faible en fibres
- Certains médicaments, comme les antiacides, opioïdes ou les antidépresseurs
- Certaines maladies, comme le diabète ou le syndrome de Down

- Des anomalies anatomiques, comme la maladie de Hirschsprung

Les spécialistes recommandent de consulter un médecin si les symptômes de constipation de votre enfant durent plus de deux semaines, et plus tôt si la constipation s'accompagne de fièvre, de vomissements, d'une perte de poids, de sang dans les selles, de fissures dans la peau autour de l'anus ou de prolapsus rectal (l'intestin glisse à l'extérieur de l'anus).

Le traitement, qui dépend de l'âge de l'enfant et de la gravité du problème, peut inclure un changement de régime alimentaire, l'adoption d'un horaire régulier pour aller à la selle et (dans certains cas, si les selles sont coincées dans les intestins) la prise d'un laxatif.








## Comment savoir si je souffre de constipation ?

La plupart des personnes n'ont pas besoin de subir beaucoup de tests pour déterminer si elles souffrent de constipation : vous le savez lorsque vous en souffrez. Pourtant, le fait de comprendre ce qui est normal peut vous aider à déterminer de façon plus précoce si vous souffrez de constipation et à l'expliquer à votre médecin.

Le tableau des selles de Bristol (montré ci-dessous) classe les excréments humains en 7 catégories en fonction de leur forme et de leur consistance.

- Les types 1 et 2 surviennent avec la constipation
- Les types 3 et 4 sont considérés comme normaux.
- Les types 5 à 7 surviennent avec la diarrhée.

# CONSTIPATION

Constipation		
Type 1		Morceaux séparés et durs, comme des noix (difficiles à évacuer)
Type 2		En forme de saucisse, mais plein de bosses
Normal		
Type 3		Comme une saucisse, mais avec des fissures à la surface
Type 4		Comme une saucisse ou un serpent, lisse et uniforme
Diarrhée		
Type 5		Déjections molles avec des bords bien définis (évacuation facile)
Type 6		Morceaux de consistance légère avec des bords irréguliers, une selle en bouillie
Type 7		Selle liquide, pas de morceau solide.

Lorsqu'il est question de la fréquence des selles, il est un peu plus difficile de trancher entre ce qui est sain et ce qui ne l'est pas, car chaque personne a des habitudes différentes : certaines personnes vont à la selle trois fois par jour ou plus tandis que d'autres y vont seulement quelques fois par semaine. Ces habitudes peuvent tout de même être considérées comme normales.

En gros, comme référence, vous souffrez probablement d'un problème chronique (à long terme) de constipation si vous éprouvez 2 des symptômes suivants ou plus depuis au moins 3 mois :

- Efforts excessifs lors de plus d'une selle sur 4
- Selles dures dans plus de 25 % des cas
- Évacuation incomplète dans plus de 25 % des cas
- Moins de 3 selles par semaine.

Si vous souffrez de constipation durant plus de 2 semaines, assurez-vous de consulter un médecin pour savoir pourquoi vous avez développé ce problème et comment vous pouvez

le traiter. Au début, votre médecin vous posera généralement des questions concernant vos habitudes alimentaires et de consommation d'eau, votre niveau de stress, vos médicaments et tout symptôme pouvait laisser penser que votre constipation est attribuée à une cause précise et traitable. Selon vos symptômes, votre médecin pourra aussi effectuer une analyse sanguine afin de déterminer si vous souffrez d'anémie.

Le cancer du côlon est une cause importante, mais peu courante de la constipation. Si vous êtes âgé(e) de 50 ans et plus, qu'un des membres de votre famille immédiate (parent, frère ou sœur ou enfant) a déjà souffert du cancer du côlon ou si vous avez reçu un test positif des selles dans le cadre d'un programme provincial de dépistage du cancer colorectal, on vous offrira une colonoscopie. Autrement, des tests supplémentaires sont seulement nécessaires si vous éprouvez l'un des symptômes inquiétants indiqués ci-dessous.

## Comment traite-t-on la constipation?

La constipation peut habituellement être évitée ou traitée avec succès. Il est préférable d'adopter d'abord des stratégies simples pour ensuite prendre des mesures plus rigoureuses au besoin. Bien que la plupart d'entre nous souffriront à un moment ou à un autre de notre vie de constipation, **la constipation chronique n'est pas normale**. Si vous êtes encore constipé(e) après avoir essayé sans succès de modifier votre mode de vie en suivant les suggestions ci-dessous, il est important de consulter votre médecin pour connaître les options de traitement.

### Changements au mode de vie

Les petits changements suivants apportés à vos habitudes quotidiennes peuvent aider à vous soulager de la constipation :

- **Augmenter la quantité de fibres dans votre régime alimentaire.** Pour une meilleure santé générale et un meilleur fonctionnement du côlon, essayez de consommer environ de 20 à 30 grammes de fibres chaque jour. Dérivés des plantes, les fibres sont la partie indigeste des aliments. Les fibres peuvent causer des ballonnements et de l'inconfort, surtout si vous n'y êtes pas habitué(e), alors assurez-vous d'augmenter votre consommation de fibres sur une période de plusieurs jours ou de plusieurs

# CONSTIPATION

semaines en augmentant *graduellement* votre consommation de :

- Fruits et légumes (idéalement avec la pelure)
- Pains, céréales et pâtes de blé entier
- Légumineuses, comme les fèves et les pois
- Noix et graines.

Remarque : Si votre tube digestif présente des rétrécissements (sténoses) ou des tissus cicatriciels, le fait d'augmenter considérablement votre consommation de fibres peut causer une obstruction des intestins; si vous avez déjà subi des chirurgies ou que vous avez déjà souffert de blocages (p. ex., en raison d'adhésions), discutez-en avec votre médecin avant d'apporter tout changement important à votre régime alimentaire.

Il existe deux types de fibres :

- o *Les fibres solubles* : ce type de fibres se dissout dans l'eau et maintient l'eau dans le système digestif. Parmi ces sources de fibres, nous retrouvons : l'avoine, les lentilles, les pommes, les oranges, les noix, les fèves, le céleri et les carottes. La pectine (que l'on retrouve dans les pommes, les fraises, les litchis et les poires) est une forme de fibre soluble.
- o *Les fibres insolubles* : ce type de fibres ne se dissout pas dans l'eau et ajoute du volume qui facilite le transit des selles dans le système digestif. Parmi

## Symptômes inquiétants

Les symptômes inquiétants ne sont pas des symptômes typiques de la constipation et peuvent indiquer d'autres problèmes de santé possiblement plus graves. Consultez votre médecin si vous éprouvez l'un des symptômes suivants :

- Saignements rectaux avec présence ou non de sang rouge foncé, mélangé aux selles
- Perte de poids involontaire
- Fièvre (vérifiez votre température pour voir si elle est au-dessus de 36,5°C)
- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée persistante
- Anémie, tout particulièrement l'anémie ferriprive
- Douleurs abdominales qui ne se résorbent pas après être allé(e) à la selle ou qui vous réveillent la nuit.

ces sources de fibres, nous retrouvons : les grains entiers, le son, les graines, les noix, le céleri, le brocoli, les légumes à feuilles vert foncé, les fruits et la pelure des légumes racines.

- **Manger des aliments contenant des probiotiques** et des prébiotiques, comme du yogourt, du kéfir, des bananes, du pain de blé entier et du miel, aidera à amollir les selles et à faciliter leur transit à travers le côlon.
- **Éviter ou restreindre** votre consommation d'aliments gras, frits ou contenant une teneur élevée en graisse animale ou en sucre raffiné, comme les bonbons et les desserts riches.
- **Augmenter votre consommation de liquides bons** pour la santé. Essayez de boire de 8 à 10 verres de liquides par jour, comme de l'eau, du jus, du lait, de la soupe ou d'autres boissons. Évitez les liquides contenant de la caféine, de l'alcool ou qui contiennent beaucoup de sucre ou d'édulcorant artificiel.
- **Accroître votre niveau d'activité.** Un mode de vie sédentaire peut faire en sorte que les intestins deviennent paresseux. Faire de l'exercice régulièrement – même de la marche – peut aider à stimuler l'activité intestinale.
- **Développer une routine dans votre mode de vie.**
  - o Essayez de trouver une heure dans la journée, toujours la même, pour relaxer et aller à la selle, à la longue votre corps se fera à cette habitude. N'oubliez pas d'éviter de trop forcer.
  - o Essayez de manger à des heures régulières.
  - o Créez de bonnes habitudes de sommeil.
- **Éviter de surutiliser certains laxatifs.** L'utilisation régulière de certains laxatifs stimulants peut réduire votre « tonus intestinal », favorisant un mauvais fonctionnement des intestins. Surveiller les laxatifs à base de plantes, qui peuvent contenir des stimulants. D'autres laxatifs vous aident à retenir plus d'eau et sont sécuritaires pour une utilisation régulière. Toujours consulter votre médecin avant d'utiliser des laxatifs de façon régulière.
- **Prendre soin de votre bien-être général** : ne fumez pas, restreignez votre consommation d'alcool et adoptez des stratégies pour gérer votre emploi du temps et le stress.

# CONSTIPATION

## Produits pharmaceutiques

Si les changements alimentaires et ceux apportés à votre mode de vie ne vous soulagent pas de votre constipation, plusieurs options vous sont offertes en produits en vente libre et sous ordonnance.

- **Les agents gonflants** : Les produits comme le psyllium ou la méthylcellulose aident à retenir l'eau dans les selles et à ajouter du volume, ce qui stimule les contractions normales des intestins.
- **Les laxatifs émoullissants** : Aussi connus sous le nom de laxatifs ramollissant les selles, ces produits contiennent un agent mouillant qui aide l'eau à pénétrer et à se mélanger aux selles pour que ces dernières deviennent plus molles et plus faciles à évacuer. Les laxatifs ramollissant les selles peuvent nécessiter une semaine ou plus avant de faire effet. Parmi quelques exemples, notons : le docusate de sodium et le docusate de calcium.
- **Les laxatifs lubrifiants** : Ce type de laxatif peut contenir de l'huile minérale qui enrobe les particules de selles pour empêcher l'eau de s'en échapper. Les vitamines liposolubles (A, D, E et K) se dissolvant dans l'huile, elles ne seront pas aussi bien absorbées par les intestins. Pour cette raison, les laxatifs lubrifiants ne devraient être utilisés que pour de courtes périodes.
- **Les laxatifs osmotiques** : Ces médicaments aident à retenir l'eau dans les selles, les rendant plus molles. Les produits de cette catégorie contiennent du polyéthylèneglycol, des sucres non digestibles (lactulose, sorbitol) ou des ions comme le magnésium, le sulfate, le phosphate ou le citrate; certains nécessitent une ordonnance, mais plusieurs sont disponibles en vente libre, sans ordonnance. Les laxatifs osmotiques ne sont pas absorbés ou sont faiblement absorbés par les intestins, ont peu d'effets secondaires et sont généralement sécuritaires pour une utilisation à long terme en suivant les conseils de votre professionnel de la santé.

En règle générale, essayez d'abord les produits plus doux comme ceux indiqués ci-dessus. S'ils ne vous soulagent pas, passez aux produits ci-dessous.

- **Les laxatifs stimulants** : Ce groupe de laxatifs encourage les muscles des intestins à évacuer leur contenu plus rapidement et augmente également la quantité d'eau dans les selles. Bien qu'ils soient très efficaces, ces laxatifs peuvent causer la diarrhée, la déshydratation et des crampes intestinales. Même s'il n'y

a aucune preuve que leur utilisation chronique provoque des dommages au côlon ou aggrave la constipation, la plupart des spécialistes s'accordent pour dire que ces produits doivent être utilisés avec modération. Les laxatifs stimulants les plus courants contiennent du cascara, du senné, du bisacodyle ou de l'aloès.

- **Les lavements et les suppositoires** : Les lavements élargissent ou irritent le rectum, ce qui stimule le côlon à se contracter et à évacuer les selles. Particulièrement utiles lorsque les selles sont dures et bloquées (coincées) dans le rectum, ils sont conçus pour une utilisation occasionnelle et peuvent déséquilibrer les fluides et les électrolytes de l'organisme s'ils sont utilisés régulièrement ou trop souvent. Les suppositoires déclenchent également une évacuation des selles en stimulant ou en « irritant » le rectum.
- **Les agents pro-cinétiques** (p. ex., le prucalopride) : Ces médicaments, offerts sous ordonnance seulement, favorisent la motilité (le mouvement) et les contractions des intestins, ce qui accélère le transit des selles à travers les intestins et augmente la fréquence des selles pour soulager la constipation.

Il existe deux types de fibres : les fibres solubles et insolubles

## Existe-t-il des complications de la constipation?

Si la constipation n'est pas traitée, les complications suivantes peuvent survenir :

- **Hémorroïdes** : Veines dilatées (vaisseaux sanguins) dans le rectum qui peuvent saigner ou glisser (prolapsus) par l'anus. On pourra alors les sentir à l'extérieur de l'anus (hémorroïdes externes).
- **Fissures anales** : Une fissure dans la paroi de votre anus qui peut se développer lorsque des selles dures et imposantes élargissent le sphincter anal.
- **Fécalome** : Un bouchon de selles dures ne pouvant être évacuées normalement et qui pourrait nécessiter un retrait manuel.
- **Prolapsus rectal** : Les tissus rectaux sortent par l'anus.
- **Syndrome des « intestins paresseux »** : Ce syndrome peut être provoqué par une utilisation fréquente de laxatifs, ainsi les intestins en dépendent

# CONSTIPATION

pour fonctionner adéquatement.

Pour éviter ces complications, prenez des mesures proactives pour prévenir et traiter votre problème de constipation. Si vous êtes constipé(e) de façon chronique, consultez votre médecin pour déterminer si vous ne souffrez pas de maladies sous-jacentes ou s'il y a d'autres causes à votre constipation.

## Vivre de façon positive avec la constipation

Même si vous ne pouvez pas éliminer toute forme de constipation, il se peut que vous puissiez en réduire la fréquence ou la gravité en mangeant suffisamment de fibres, en buvant assez de liquides, en faisant de l'exercice et en adoptant de saines habitudes pour aller aux toilettes.

- **Aliments et boissons** : Commencez par essayer de consommer environ 18 grammes de fibres par jour, que vous pouvez graduellement augmenter à 20-30 grammes. (Référez-vous au contenu en fibres sur les étiquettes des aliments ou en ligne.) De même, si vous êtes comme la plupart des adultes et que vous ne buvez pas assez de liquides, augmentez graduellement votre consommation en buvant de l'eau et des bouillons, tout en réduisant votre consommation de caféine, d'alcool et de boissons sucrées.
- **Exercice** : Pour plusieurs personnes, faire de l'exercice régulièrement peut améliorer les symptômes de la constipation, en plus de vous mettre de bonne humeur, de vous donner plus d'énergie et d'améliorer votre forme physique en général. Essayez de faire au moins 30 minutes de marche ou d'activité physique cinq jours par semaine.
- **Habitudes pour aller aux toilettes** : Adoptez une bonne « hygiène de toilette » en fixant une heure – idéalement le matin ou environ 30 minutes après un repas – pour aller à la selle. Quand vous sentez l'envie d'aller à la selle, ne l'ignorez pas, car cela pourrait accroître considérablement vos chances de souffrir de constipation. Une connaissance adéquate des installations locales contribuera à ce que vous trouviez une toilette rapidement quand vous avez envie. Lorsque vous utilisez la toilette, assurez-vous d'avoir assez de temps et d'intimité pour vous sentir assez à l'aise pour aller à la selle.
- **Routine quotidienne régulière** : Essayez de maintenir

un mode de vie régulier. En règle générale, plus vos habitudes alimentaires et de sommeil sont régulières, mieux fonctionneront vos intestins.

## Préparer votre rendez-vous avec votre professionnel de la santé

Peu importe votre diagnostic, une bonne communication avec votre médecin constitue un élément important pour la gestion de votre santé digestive. Afin de vous assurer que tous vos médecins possèdent les renseignements les plus précis à votre sujet, il serait bon de tenir un journal dans lequel vous :

- Consignez les symptômes qui vous tracassent, et depuis combien de temps vous en souffrez.
- Consignez vos renseignements personnels et médicaux, y compris tout changement récent ou événement stressant dans votre vie.
- Notez les déclencheurs (comme les aliments, le stress, les activités ou votre cycle menstruel) qui semblent faire empirer vos symptômes.
- Dressez une liste des médicaments que vous prenez, y compris les troubles pour lesquels vous les prenez; cette liste doit inclure les médicaments en vente libre, les probiotiques ou les produits à base d'herbes médicinales que vous prenez. Notez également, le cas échéant, les médicaments qui semblent influencer vos symptômes.
- Dressez une liste de questions liées à votre santé que vous aimeriez poser à votre médecin lors de votre rendez-vous.

Si vous possédez un téléphone intelligent iPhone ou Android, vous pouvez facilement consigner vos symptômes et créer des rapports pour votre médecin en vous servant de l'application **Gi BodyGuard** de la FCSD (consulter la page 7).

Selon vos symptômes et votre diagnostic, voici quelques questions que vous devriez poser à votre médecin :

- Selon vous, qu'est-ce qui cause mes symptômes?
- Y a-t-il d'autres causes possibles à mon affection?
- Quels tests de diagnostic dois-je subir?
- Dois-je me préparer d'une façon spéciale pour ces tests?
- Quelle approche de traitement me recommandez-vous d'essayer d'abord?
- Si le premier traitement ne fonctionne pas,

# CONSTIPATION

qu'essayerons-nous ensuite?

- Y a-t-il des effets secondaires associés à ces traitements?

## Pour en apprendre davantage au sujet de la constipation

La Fondation canadienne de la santé digestive fournit de l'information, des outils et du soutien pour vous aider à prendre en main votre santé digestive avec confiance et optimisme. Visitez notre site [www.CDHF.ca](http://www.CDHF.ca) pour visionner gratuitement des séminaires en ligne, lire des témoignages et accéder à d'autres ressources utiles.

Visionnez nos vidéos éducatives sur la constipation : **Constipation 101 : A General Introduction (L'ABC de la constipation : une introduction générale)** (en anglais)

Lors du Colloque 2012 de la FCSO sur l'éducation du public face à la santé digestive, le Dr David Armstrong a fait salle comble en présentant un aperçu informatif et drôle de la constipation. Visionnez la vidéo alors qu'il explique en quoi consiste la maladie, ses causes, les tests que vous pourriez subir pour diagnostiquer votre affection et les traitements disponibles.

[www.CDHF.ca/en/disorders/details/id/8](http://www.CDHF.ca/en/disorders/details/id/8)

## L'application de la FCSO aide à recueillir l'information

La FCSO a développé une application pour téléphones intelligents, compatible avec iPhone et Android, appelée **Gi BodyGuard**, afin de vous aider à consigner et à partager rapidement, facilement et de façon confidentielle vos symptômes à votre médecin.




**Gi BodyGuard** possède une fonction de suivi intégrée des symptômes (selles, douleurs, sang) ainsi qu'une fonction de suivi des aliments, de l'exercice et des médicaments, un formulaire des antécédents médicaux et une fonction de rappels des rendez-vous/pour la prise des médicaments.

**Gi BodyGuard** est facile à utiliser, rapide et préserve votre vie privée.

**Gi BodyGuard** vous permet de générer des rapports complets pour partager l'information importante avec votre médecin lors de votre prochain rendez-vous. Vous pouvez télécharger gratuitement **Gi BodyGuard** à : <http://www.cdhf.ca/resources/Gibodyguard.shtml> (en anglais seulement)

**Veillez prendre note :** L'information contenue dans cette fiche de renseignements ne doit pas servir de substitut aux soins médicaux et aux conseils de votre médecin. Il peut y avoir des variations dans le traitement que votre médecin peut vous recommander selon certains faits et circonstances. Vous devez toujours consulter votre médecin si vous avez des inquiétudes au sujet de votre santé.

 La rédaction de ce guide sur la constipation par la FCSO a été rendue possible grâce à une subvention d'études sans restrictions de Janssen Inc.

COMPRENDRE.

PRENDRE CONTRÔLE.

MIEUX VIVRE.

## FAIRE UN DON

## À PROPOS DE NOUS

**OUI!** Je veux faire un don à la Fondation canadienne de la santé digestive.

**Veillez accepter mon don pour soutenir :**

- Programmes de la Fondation canadienne de la santé digestive au besoin
- Fonds de dotation de la Fondation canadienne de la santé digestive

**Mon don est :**

- Personnel  En l'honneur de  À la mémoire de \_\_\_\_\_ (nom de la personne)

- Oui, veuillez envoyer une notification de mon don à :

Nom au complet : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Adresse postale : \_\_\_\_\_

Message personnel : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Faire un don par chèque :**

- Ci-joint un chèque de \_\_\_\_\_ \$
- J'ai inclus un chèque en blanc marqué « Nul » autorisant la Fondation canadienne de la santé digestive de déduire la somme de \_\_\_\_\_ \$ de mon compte bancaire le 28<sup>e</sup> jour de chaque mois.

Signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (jj/mm/aa)

**Faire un don par carte de crédit :**

Je désire faire un don par carte de crédit. Veuillez débiter ma carte

- VISA  MasterCard

- 100 \$  250 \$  500 \$  1000 \$  Autres \_\_\_\_\_ \$.

Je voudrais supporter la Fondation canadienne de la santé digestive en faisant un don mensuel, débité de ma carte de crédit le 28<sup>e</sup> jour de chaque mois. Ma signature apposée sur ce document vous autorise à charger la carte de crédit mentionnée.

- 250 \$  100 \$  75 \$  Autres \_\_\_\_\_ \$ par mois

Numéro de la carte : \_\_\_\_\_

CCV2 \_\_\_\_\_ Exp. \_\_\_\_ / \_\_\_\_ mm/aa

Signature: \_\_\_\_\_

Tél: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Prov : \_\_\_\_ CP : \_\_\_\_\_

- Veuillez me faire parvenir de l'information pour protéger et améliorer ma santé digestive.

Plus de 20 millions de Canadiens souffrent de troubles digestifs chaque année. La Fondation canadienne de la santé digestive croit que c'est inutile et inacceptable.

Nous réduisons la souffrance et nous améliorons la qualité de vie des Canadiens en leur offrant des informations fiables, récentes et basées sur des recherches scientifiques au sujet de la santé digestive et des maladies.

Étant la fondation de l'Association canadienne de gastroentérologie, nous travaillons avec des médecins, des experts scientifiques et d'autres professionnels en soins de santé pour vous aider à comprendre et à prendre contrôle de votre santé digestive avec confiance et optimisme.

À travers les recherches et l'éducation publique, nous visons à :



### RÉDUIRE

l'incidence et la prévalence des troubles digestifs.



### FACILITER

la compréhension des problèmes de santé digestive.



### SOUTENIR

les personnes souffrant de troubles digestifs.



### AMÉLIORER

la qualité de vie des personnes atteintes de troubles digestifs.

### *Demande de soutien*

La Fondation canadienne de la santé digestive est un organisme de bienfaisance national régi par un Conseil d'administration bénévole. Nous comptons sur les dons du public et la générosité de nos partenaires pour élaborer et offrir nos programmes. Veuillez considérer notre Fondation comme l'un de vos organismes de bienfaisance choisis.

### *Contactez-nous/Faire un don à la :*

Fondation canadienne de la santé digestive  
1500 Rue Upper Middle, bureau 3,  
PO Box 76059, Oakville (Ontario) L6M 1G0  
N° de tél. et télécopieur : 905-829-3949  
info@CDHF.ca

ou faites un don en ligne à [www.CDHF.ca](http://www.CDHF.ca)