15e congrès
SOINS SOMATIQUES
& DOULEUR
en SANTÉ MENTALE

# Projets de sensibilisation

Proches

Professionnels de santé

Professionnels du secteur médico-social

**Mme DUCREUX Emilie**
**Mme MERCIER Charlotte**
Infirmières
Établissement public de santé
Barthélemy Durand

21, 22 et 23 juin 2017
Maison Internationale
Cité Universitaire de Paris

# CADRE REGLEMENTAIRE

- Décret 2004-802 du 29 juillet 2004

➢ Rôle propre infirmier article R 4311-5 du code de la santé publique

➢ Dépistage, prévention et éducation en matière d'hygiène, de santé individuelle et collective et de sécurité article R 4311-15

# ETAT DES LIEUX

- Ouverture en 2013 d'un Centre Régional Douleur et Soins Somatiques en Santé Mentale et Autisme

- Population « Dyscommunicante » atteinte de TSA/TED, pathologies mentales, polyhandicap, maladies génétiques

- Travail en collaboration

# OBJECTIFS

- Informer / conseiller
- Prévenir plutôt que Guérir
- Diminuer les troubles
- Améliorer la qualité de vie

# ETAPES

- Travaux préparatoire
- Création de supports
- Présentation au sein de l’établissement
- Diffusion

# CONSTIPATION

- Trouble digestif le plus fréquemment retrouvé chez les patients
- Entourage peu sensibilisé à cette problématique
- Favorisé par: terrain génétique, iatrogénie, inactivité physique, mastication absente ou inefficace
- Conséquences: douleurs fonctionnelles intermittentes, anorexie, hémorroïdes, fissures anales…

# CARENCES VIT D, CA, MG

- Manque de connaissances et d'informations
- Favorisé par : régime alimentaire, sédentarité, manque d'exposition au soleil, manque de supplémentation systématique
- Conséquences : Déséquilibres organiques, apparition et/ou majoration des troubles du comportement

# PLAQUETTE CONSTIPATION

# PLAQUETTE CONSTIPATION

## LA CONSTIPATION

**Evitez l'accumulation !**

*Trio efficace* :

EAU

FIBRE

ACTIVITE PHYSIQUE

## BOIRE

- **Boire** 2L à 2.5L d'eau/jour
- Prendre un « **cocktail glacé** » le matin à jeun

1 verre jusd'orange

+

des glaçons

- Le **jus de pruneaux** stimule les mouvements intestinaux, à consommer avec modération

- **Eau riche en Magnésium** : type Hépar.

# PLAQUETTE CONSTIPATION

**Des fibres** sous toutes les formes

- **5 fruits et légumes /j** crus, cuits, entiers, mixés… faites ce qu'il vous plaît !!!

Salade de fruits

Soupe de légumes

Purée de carottes

Jus de fruits

Compote

**Au début, mangez nous en petites quantités**, attention les gourmands !

- **Aliments complets :**
  - Son de blé
  - Pain complet
  - Muesli
  - Flocon avoine
  - Céréales complètes : Boulgour, Sarrazin, Pâtes complètes, orge.

*Exemple :* le son de blé

2 à 3 cuillères a soupe /j. Peut se mélanger avec :

+ Salade

+ Yaourt

+ Compote

+ Purée

+ Soupe

Fruits et légumes secs **régulièrement**

ques exemples :

| | *Fruits* | *Oléagineux* |
|---|---|---|
| Flageolet | Abricot sec | Amandes |
| Haricot vert | Pruneaux | Noix |
| Lentilles | Raisins | Noisette |
| | Figues | Noix cajou |

**N'hésitez pas à nous mélanger pour être bien délivrés !**

# PLAQUETTE CONSTIPATION

**N'hésitez pas à pratiquer**

**30 minutes/jour de**

Marche à pieds

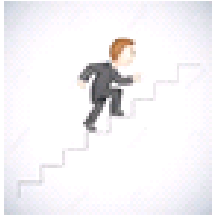
Vélo

Piscine

Danse

Roller

**Une activité peut en cacher une autre !**

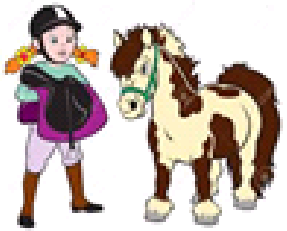


Monter les escaliers

Faire les courses

Jouer au ballon

Promener son chien



faire du cheval

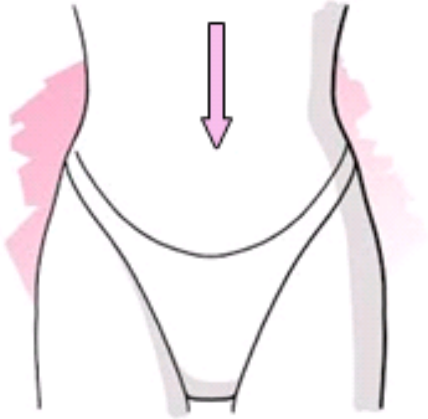
# PLAQUETTE CONSTIPATION

- **Chauffez vos mains** sinon gare aux frissons !

N'hésitez pas à utiliser **du lait corporel ou de l'huile** afin que ce moment devienne un **instant de bien-être**

- **Massage du ventre** : Alterner

↳ **Avec 1 main : Mouvements circulaires** dans le sens des aiguilles d'une montre



↳ **Avec l'autre main : Mouvements de hauts en bas**

# PLAQUETTE CONSTIPATION

- **Eviter** une alimentation **trop épicée**

- **Augmenter trop vite** l'apport en **fibres** peut causer des problèmes digestifs **désagréables et inconfortables** comme des **ballonnements.**

# PLAQUETTE CONSTIPATION

**Constipation** :

- ≤ 3 **selles** /**semaine**.
- Selles dures
- **Douleur à la défécation**
- Fausses diarrhées

**Prévention** :

- Aller aux toilettes **15 à 30 minutes après les repas,** régulièrement (idéalement le matin)
- **15 minutes maximum** à chaque fois
- Pieds posés à plat, adapter le matériel si besoin: marche pied, réducteur,

**Penser à me regarder pour mieux me décrire !**

- *Couleur* : marron, noir, foncé, claires...
- *Taille* : petites, longues...
- *Aspect* : dures, molles, liquides..

ır, sentent mauvais...

**Laxatifs à user avec prudence :**

- **la prise du même laxatif par voie orale sur une longue période peut entraîner une accoutumance** et risque de ne plus être efficace.
- l'usage trop fréquent de laxatifs par voie rectale peut rendre le muscle anal dépendant de leur utilisation.

➢*Signes en faveur d'une constipation* : selles foncées, petites, dures, qui sentent mauvais

➢*Signes en faveur d'un bon transit* : selles plus claires, longues qui n'ont que peu d'odeur

# PLAQUETTE CONSTIPATION

| Jour | Pas de selle | Selle normal | Selle liquide | Selle dure |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |
| 21 | | | | |
| 22 | | | | |
| 23 | | | | |
| 24 | | | | |
| 25 | | | | |
| 26 | | | | |
| 27 | | | | |
| 28 | | | | |
| 29 | | | | |
| 30 | | | | |
| 31 | | | | |

**Tableau pour être plus précis…:**

*(Tableau des selles de Bristol)*

| | | |
|---|---|---|
| Type 1 | | Dur, séparé en morceaux, comme les noix (difficile de passer) |
| Type 2 | | En forme de saucisse. mais grumeleuse (difficile de passer) |
| Type 3 | | Comme une saucisse, mais avec des fissures sur sa surface |
| Type 4 | | Comme une saucisse ou un serpent, mais lisse et douce |
| Type 5 | | Morceaux mous aux bords bien définis (passe facilement) |
| Type 6 | | Morceaux déchiquetés, agglomérés en une matière pâteuse |
| Type 7 | | Fade, humide, aucun morceau solide **Entièrement liquide** |

Source : Stool form scale as a useful guide to intestinal transit time, Lewis SJ, Heaton KW, Scand J Gastroenterol, 1997 Sep;32(9):920-4

Pictogrammes

Langage gestuel

# PLAQUETTE MAGNESIUM, CALCIUM ET VITAMINE D

Langage gestuel

Pictogrammes

**UN BEAU TRIO POUR PREVENIR LES MAUX**

Magnesium

Calcium

Vitamine D

# PLAQUETTE MG, CA ET VIT D

## Le Magnésium

**Recommandations** :

*Enfants* :

- De 1 a 3 ans : 80mg/j
- De 4 à 8 ans : 130mg/j
- De 9 a 13 ans : 240mg/j

*Femmes* :

- Environ 350mg/j

*Hommes* :

- Supérieur à 400mg/j

**En résumé**:

- Minéral essentiel à l'organisme qui assure la santé des os et des dents, ainsi que celle des muscles et du foie.
- Rôle clé dans la transmission nerveuse et dans la relaxation des muscles après leur contraction.
- Régulation des sucres et des graisses.

**Symptômes de carence en magnésium** :

- Constipation
- Perte d'appétit
- Caries
- Nausées et vomissements
- Perturbation du système nerveux : insomnie, stress, hyperactivité, anxiété, attaque de panique
- Hypersensibilité au bruit
- Problèmes musculairestelles que crampes, contractures,fourmillements,engourdissements et tremblements
- Douleurs à la mâchoire à cause des tensions, maux de tête, vertiges
- Spasmes des paupières, de l'œsophage, de l'estomac ou de l'intestin
- Altération du cartilage (arthrose, douleurs articulaires)
- Troubles du rythme cardiaque (cœur trop rapide)

**Aliments riche en magnésium** :

- Sardine a l'huile d'olive (1 à 2 fois par semaine)
- Pain de mie complet (2 tranches = 35mg de magnésium)
- Baguette ou boule aux céréales et graines artisanales
- Son de blé (1 à 2 cuillérées à soupe/j dans un yaourt ou une salade =20 à 30 mg de magnésium)
- Amande (environ 30g)
- Cacahuète grillée et salée (170 mg de magnésium pour 100g environ)
- Chocolat noir (minimum 80% cacao) en tablette (1 rangée équivaut à 50mg de magnésium)
- Chocolat en poudre sucré
- Noix du brésil
- Chicorée et café en poudre
- Levure alimentaire
- Epices : graine de cumin, coriandre, gingembre, poivre noir...apportent 233mg de magnésium pour 100g en moyenne

# PLAQUETTE MG, CA ET VIT D

## Le Calcium

**En résumé**:

- Elément essentiel au bon fonctionnement de notre organisme.
- Contribue à la formation des os et des dents.
- Aide à maintenir une ossature normale.

**Symptômes de carence en magnésium** :

- Diarrhées
- Maux de tête
- Crampes musculaires
- Crampes au niveau de l'abdomen
- Fourmillements dans les extrémités des doigts.
- Irritabilité

**Recommandations** :

- 900mg de calcium/j pour un adulte
- 1000mg à 1200 mg/j pour les adolescents

Cela correspond à 3 produits laitiers quotidiens.

+

+

**Aliments riches en calcium** :

- FROMAGE
  - Emmental, comté…
  - Cantal, tomme, camembert, brie…
- LAIT ET PRODUITS LAITIERS FRAIS
  - Fromages blancs
  - Petits suisses
  - Yaourts
  - Lait de vache

- AUTRES ALIMENTS :
  - Légumes secs : lentilles, haricots blancs, pois chiches…
  - Légumes : haricot vert, épinard, cresson, brocoli
  - Fruits : mûre, orange, figue, rhubarbe
  - Oléagineux : olive, cacahuète, noix, amande…
  - Fruits secs : raisin, pruneau, abricot, datte, figue..
  - Chocolat : noir/au lait

# PLAQUETTE MG, CA ET VIT D

## La Vitamine D

**En résumé**:

- Indispensable à l'assimilation du magnésium et du calcium
- Participe à la consolidation des os, à la bonne minéralisation des dents et au renforcement musculaire.

**Symptômes du manque de vitamine D** :

- Fatigue
- Faiblesse musculaire
- Crampes
- Peau sèche parfois

**Source** :

- Rayons du soleil.
  - Variable selon l'exposition : saisons, brouillard, région, habillement….
  - Variable selon l'épaisseur et la pigmentation de la peau

*Un apport supplémentaire par médicament peut se révéler nécessaire*

- Poissons gras : saumon, hareng, thon
- Laits, œufs, boissons au soja, foie de bœuf

Fiche crée par E.DUCREUX et C.MERCIER – IDE – Centre Régional Douleur et Santé Mentale et Autisme. Août 2016
EPS Barthelemy Durand Etampes (91)

# RÉFÉRENCES

- CONSTIPATION


www.soins.infirmiers.com/constipation.php

www.scienceetavenir.fr/santé/maladie/estomac-intestins-et-foie/97-constipation-de-l-adulte.htlm

www.ameli-sante.fr/constipation-de-ladulte/que-faire-et-quand-consulter-en-cas-de-constipation.htlm

www.mongeneraliste.be/fiches-patients/constipation-de-l-enfant

www.infirmiers.com/etudiants-en-ifsi/cours/soins-infirmiers-aux-patients-porteurs-de-troubles-du-transit.html

www.sfap.org/rubrique/la-constipation-sous-opioides


- CALCIUM, MAGNESIUM, VITAMINE D


Institut national de la prévention et d'éducation pour la santé www.inpes.sante.fr

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail www.anses.fr

Ministère de la santé, de la famille et des personnes handicapées www.sante.gouv.fr


*Sites consultés le 08 août 2016*

# Merci à toute l'équipe!

Dr Djéa SARAVANE
Dr Isabelle MYTYCH
Mme Véronique MAHIEUX-ROSA
Mme Virginie BARDINA
Mme Stéphanie DA SILVA

15e congrès
SOINS SOMATIQUES
& DOULEUR
en SANTÉ MENTALE

# Projets de sensibilisation

Proches

Professionnels de santé

Professionnels du secteur médico-social

**Mme DUCREUX Emilie**
**Mme MERCIER Charlotte**
Infirmières
Établissement public de santé
Barthélemy Durand

21, 22 et 23 juin 2017
Maison Internationale
Cité Universitaire de Paris