



les bobos du quotidien

La constipation



La constipation est un ralentissement du transit intestinal entraînant un retard ou une raréfaction de l'émission de selles déshydratées. On la définit chez un adulte par un nombre de défécations hebdomadaire. En revanche, elle n'a rien de grave, sauf si vous alternez des épisodes de diarrhée et de constipation, si vous avez mal au ventre, si vous perdez du poids ou si vous trouvez du sang dans les selles, il est conseillé de consulter votre médecin.

DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

Les signes de constipation apparaissent, lorsque le nombre de défécations est inférieur à :

- Chez le nourrisson, à une selle par jour.
- Chez l'enfant (1 et 4 ans), à une selle tous les 2 jours.
- Chez l'enfant > 4 ans et chez l'adulte, à 3 selles par semaine.

Les causes de la constipation sont extrêmement nombreuses et variées :

- **Occasionnelle** : modification du mode de vie, alimentation, grossesse, voyage, stress.

→ **Hygiéno-diététique** : inactivité physique, anorexie, déficit en fibres alimentaires.

→ **Autres** : effets secondaires de certains médicaments, parfois l'origine de la constipation est plus grave.

La constipation peut s'exprimer de façon aiguë : récente et/ou brutale elle suggère une cause organique.

La constipation peut être chronique : il s'agit le plus souvent d'une constipation fonctionnelle. C'est en pratique,

le cas le plus fréquent et elle est parfaitement supportée par le patient.

Les symptômes : selles trop rares, transit trop lent, difficulté d'exonération, sensation incomplète, douleurs à la défécation, ballonnements, douleurs abdominales avec météorisme ou pas.

TRAITEMENT

Les traitements contre la constipation sont essentiellement basés sur des laxatifs, mais ils ne sont pas tous équivalents.

Les laxatifs doux sont à préférer :

→ Laxatifs de lest (dérivés de son ou d'ispaghul) augmentent le volume et la consistance des selles lorsque l'apport d'eau est insuffisant.

→ Laxatifs osmotiques (sucres de synthèse non-digestibles, sterculia, méthylcellulose) augmentent l'hydratation et le volume du contenu colique par effet osmotique en attirant l'eau dans l'intestin (à conseiller le matin à jeun).

→ Laxatifs rectaux (suppositoires à la glycérine et micro lavements), agissent en provoquant un réflexe de défécation en 20 à 30 minutes.

Parmi les autres laxatifs, on trouve :

- Laxatifs lubrifiants (à base d'huile de paraffine), ramollissent les selles en 8 à 24 heures.
- Laxatifs stimulants à base de plante (séné, bourdaine) sous forme de comprimés, gélules ou tisanes, agissent en stimulant la motricité et les sécrétions intestinales.

RÈGLES D'HYGIÈNE

- Prendre ses repas à des heures régulières.
- Éviter la sédentarité.
- Faire régulièrement de l'exercice physique (marche, natation).
- Manger assis, calmement, en mastiquant suffisamment.
- Aller à la selle à des heures fixes et y rester le temps nécessaire.
- Aller aux toilettes dès que l'envie s'en fait sentir.
- Éviter le stress & situations à stress.

RÈGLES DE CONDUITE

- Manger correctement (matières grasses).
- Consommer le matin à jeun un verre d'eau fraîche ou de jus de fruit (orange, raisin, pruneau).
- Boire quotidiennement entre 1,5 à 2 litres d'eau riche en magnésium, en évitant les boissons gazeuses.
- Manger des aliments à base de fibres, 10 à 20 g par jour minimum (pain aux céréales, légumes verts, fruits frais ou secs).
- Enrichir l'alimentation avec du son de blé.
- Éviter les aliments qui ralentissent le transit (riz blanc, pomme de terre, plats épicés), ou qui fermentent et ballonnent (choux, haricots blancs, lentilles, céleri, artichaut, charcuterie et viandes en sauce).
- Votre médecin peut vous prescrire des médicaments régulateurs de transit, surtout si vous suivez un traitement contre la douleur.

TRAITEMENT ASSOCIÉ

- Absorbants intestinaux et antifatulents si ballonnements.
- Antispasmodiques en cas de douleur abdominale.
- Antistress.

