

# CONSTIPATION UN MAL TABOU

**La constipation fait encore partie de ces maux tabous. Si peu de gens acceptent d'en parler, elle concerne pourtant 1 personne sur 5 en France. La majorité des malades sont des femmes (80 %) et des personnes âgées...**

## **1. Quand peut-on dire qu'on est constipé ?**

Pour les médecins, il y a constipation lorsqu'on va à la selle moins de 3 fois par semaine, sur une durée de plusieurs semaines voire plusieurs mois.

## **2. Pourquoi les femmes sont-elles plus concernées que les hommes ?**

La grossesse prédispose à la constipation. En effet, la diminution des contractions intestinales dues aux modifications hormonales et la compression de l'utérus par le côlon contribuent au ralentissement du transit.

Les personnes âgées y sont aussi fréquemment sujettes, la sédentarité et la prise de certains médicaments constituent des facteurs de risque souvent inhérents à cette période de la vie.

La constipation n'épargne pas même les bébés, notamment ceux nourris au biberon et les enfants, qui "se retiennent" pour ne pas aller aux toilettes à l'école.

## **3. Quelles sont les causes de la constipation ?**

Deux mécanismes sont le plus souvent en cause :

- Une "paresse" du gros intestin : le tube se contracte peu ou mal et les selles progressent lentement ;
- Un "dessèchement" des selles : la paroi du côlon a, entre autres fonctions, celle de réabsorber l'eau présente dans les matières fécales. En l'absence d'une hydratation régulière et suffisante, cette réabsorption d'eau dans le gros intestin peut conduire à la formation de fèces dures et sèches, rendant leur élimination difficile.

## **4. Quels sont les facteurs favorisant la constipation ?**

La constipation peut être :

- Occasionnelle : dans ce cas, elle est souvent due à un changement des habitudes quotidiennes (voyage à l'étranger, modification de régime alimentaire, stress) ou encore au fait de "se retenir" ;
- Brutale, sans cause particulière apparente : il convient alors de consulter un médecin, car elle peut être le symptôme d'une maladie plus grave ;
- Chronique : lorsqu'elle est due à une mauvaise hygiène de vie (manque d'exercice, peu de boissons, alimentation déséquilibrée...). Cependant, la grossesse ainsi que certains médicaments (contre la maladie de Parkinson, la

dépression, l'hypertension ou des maladies cardiaques) peuvent également favoriser une constipation à long terme.

## **5. Quels aliments dois-je éviter ?**

Aucun produit n'est totalement à proscrire, cependant certains sont à consommer avec modération ! Parmi eux, les plats riches en graisse ou épicés arrivent en tête. La consommation de féculents et de farineux (pommes de terres, riz...) doit être limitée. En cas de ballonnements douloureux, il faut éviter les aliments qui ont tendance à fermenter comme les haricots blancs, les choux ou les lentilles.

## **6. Quels aliments favorisent le transit ?**

Essentiellement les produits riches en fibres, comme les légumes verts, la salade, les fruits frais ou secs, les céréales ou le pain complet. Les fibres retiennent l'eau, augmentent le volume des selles et accélèrent le transit. Elles stimulent aussi les contractions de l'intestin.

Un conseil : pelez les légumes le moins possible car c'est dans leur peau que se trouvent le plus de fibres ! Mais ne tombez pas dans l'excès inverse en augmentant trop brutalement votre apport en fibres, vous risqueriez ballonnements et flatulences.

## **7. Comment prévenir la constipation au quotidien ?**

- Buvez entre 1,5 et 2 litres de liquide (eau, thé, jus de fruits) par jour ;
- Lutte contre l'inactivité, en favorisant la marche et les exercices stimulant la ceinture abdominale ;
- Mangez à des horaires réguliers ;
- Évitez les repas sur le pouce, prenez votre temps à table ;
- Ne négligez pas d'aller aux toilettes pour limiter les conditions de stress ;
- Ne vous retenez jamais.

## **8. Quelles peuvent être les complications de la constipation ?**

Les plus fréquentes sont les pesanteurs, les ballonnements et les douleurs intestinales. A cause de l'hyper pression qui règne au niveau du rectum, la constipation favorise également, l'apparition d'hémorroïdes. D'autre part, des selles très dures et difficiles à exonérer peuvent entraîner des douleurs et des fissures au niveau de l'anus. Dans certains cas, et en particulier chez des personnes affaiblies et alitées, la constipation peut donner lieu à une véritable occlusion de l'intestin.

Dans tous les cas de figure, une constipation d'apparition brutale ou d'aggravation récente doit conduire à consulter un médecin.

## **9. Quels laxatifs dans quelles conditions ?**

Ils sont délivrés sans ordonnance mais leur utilisation doit rester ponctuelle. Il en existe de plusieurs sortes :

- Les laxatifs osmotiques permettent de ramollir le bol fécal en "attirant" de l'eau vers les selles. Certains laxatifs utilisés par voie locale ont également pour effet de favoriser la production de gaz : ceci entraîne une augmentation de la pression au niveau de la paroi du rectum qui favorise le réflexe d'exonération des selles.
- Les laxatifs émoullissants (huile de paraffine), qui ramollissent les selles et lubrifient le contenu colique.
- Les laxatifs stimulants agissent sur la musculature de l'intestin et stimulent la sécrétion d'eau et d'électrolytes .
- Les laxatifs irritants agissent sur la paroi et augmentent les contractions du tube digestif. Ils sont donc à éviter.

### **10. Pourquoi faut-il éviter l'utilisation prolongée de laxatifs ?**

Les laxatifs irritants doivent être évités car ils peuvent provoquer une inflammation de la paroi du côlon et générer une dépendance : l'intestin ne peut plus se contracter sans eux, entraînant une alternance de diarrhées et de constipations.

L'utilisation pendant plusieurs années sans interruption d'huile de paraffine pourrait entraîner une malabsorption de certaines vitamines liposolubles. Chez les sujets âgés, sa prise le soir risque de provoquer une infection des poumons en cas de reflux gastro-oesophagien (la remontée du contenu de l'estomac dans l'oesophage) de l'huile ingérée.

***Delphine Berdah***