

# **LA CONSTIPATION**

## **COMMENCE-T-ELLE DANS LA TÊTE ?**

Dr Chantal Guéniot

**Symptôme extrêmement fréquent, la constipation semble atteindre plus volontiers les personnes anxieuses. Peut-on en conclure qu'il s'agit d'une maladie psychosomatique ?**

La constipation est-elle une maladie psychologique ? Oui certainement, si l'on considère la manière dont ce symptôme gênant peut agir sur les esprits et retentir sur la vie quotidienne. Pour certaines personnes, accomplir quotidiennement cet acte banal devient une véritable obsession, qui peut concourir à accentuer les troubles en incitant à passer un temps excessif aux toilettes ou à abuser de laxatifs.

### **La constipation-obsession**

Au pire, cette obsession peut conduire à une véritable "maladie des laxatifs", qui entraîne une irritation du côlon. Associée à des ballonnements, la constipation est douloureuse, et incite à augmenter les doses de laxatif. Puis les selles deviennent liquides, réalisant une fausse diarrhée. Cette complication bien connue de l'abus de laxatifs touche plus souvent des femmes, inquiètes de leur constipation et qui ont tendance à dissimuler leur usage de laxatifs. Le traitement consiste en l'arrêt des laxatifs, bien sûr, associé au traitement de la constipation. Mais il est indispensable aussi de s'efforcer de relativiser l'importance de la constipation, en prenant conscience de sa banalité et de sa bénignité. Parfois un soutien psychologique est nécessaire.

### **Les causes psychologiques de la constipation**

C'est le cas chez des enfants qui ont peur de déféquer et se retiennent d'aller au cabinet. Lorsque l'envie vient, ils contractent leur sphincter et empêchent les selles de sortir. Celles-ci s'accumulent dans le rectum, qui se dilate et ne parvient plus à se contracter. Finalement les selles ne sont plus émises qu'involontairement, lorsque le rectum est trop plein. Cette forme d'incontinence, que l'on appelle encoprésie, est relativement fréquente chez l'enfant. La peur d'aller à la selle peut-être due à la présence d'une fissure anale ou à une autre cause de défécation douloureuse. Mais, parfois il semble qu'un traumatisme psychologique soit en cause. Il est important de rassurer l'enfant, de supprimer toutes les causes possibles de douleurs et d'assurer éventuellement une prise en charge psychologique.

### **Syndrome du côlon irritable, constipation chronique et anxiété**

De nombreuses constipations surviennent dans le cadre d'un syndrome du "côlon irritable". L'intestin se contracte de manière spasmodique, mais sans propulser efficacement les matières fécales, ce qui entraîne douleurs et constipation (ou parfois diarrhée). Ce syndrome extrêmement courant, puisqu'il touche une personne sur trois,

semble plus fréquent chez les sujets au tempérament anxieux. Cependant, il semble que l'anxiété soit plus un facteur déclenchant des crises, que la cause de la colopathie.

De même, plusieurs études <sup>1,2</sup> ont montré la présence fréquente de troubles psychologiques (anxiété, dépression, relations sociales difficiles) chez les femmes ayant une constipation chronique, par rapport à des femmes ayant d'autres affections digestives. Il reste cependant à déterminer le type de liens unissant ces troubles psychiques et digestifs.

L'alimentation pourrait être en cause, mais aussi la place particulière accordée à cette fonction, conduisant à faire de la régularité des selles une préoccupation majeure et incitant plus souvent à consulter. Il est important de rappeler que la constipation n'est pas une maladie grave et qu'elle ne provoque ni intoxication, ni risque de cancer ou d'occlusion.