

# LES CAUSES DE LA CONSTIPATION

**Les causes de la constipation sont multiples et le plus souvent sans gravité. Et, fort heureusement de simples mesures d'hygiène de vie sont souvent très efficaces vis-à-vis de cette affection bien féminine.**

Peut-être souffrez-vous d'une constipation ? Rien de plus répandu, en effet, que ce trouble banal, que les médecins définissent par l'émission de moins de trois selles par semaine pendant au minimum plusieurs mois de suite. En réalité, la constipation concerne environ un individu sur cinq. Et, si elle est plus courante chez les femmes et chez les personnes âgées que chez les autres adultes, on l'observe aussi chez les bébés, notamment ceux qui sont nourris au biberon. Chez les enfants, elle n'est pas rare non plus, en particulier chez ceux qui " se retiennent " car ils n'aiment pas aller aux toilettes à l'école.

## Les multiples causes de la constipation

Les mécanismes en cause dans la survenue d'une constipation sont variés.

- Certaines constipations résultent d'un ralentissement de la progression des aliments le long du colon (gros intestin).
- Dans d'autres, il existe des difficultés à l'évacuation des selles au niveau du rectum (partie terminale du colon) et de l'anus ("constipation terminale").
- Parfois, enfin, les deux types sont associés.

## Hygiène de vie et transit intestinal

Certaines constipations sont dues au développement d'une tumeur digestive ou d'une maladie inflammatoire qui entrave le passage des aliments dans le tube digestif. C'est pourquoi vous devrez vous méfier si ce trouble est d'apparition récente, si vous avez maigri ou émettez du sang dans vos selles.

Cependant, le plus souvent, la constipation n'a d'autre origine qu'un alitement prolongé, le manque d'exercice, des boissons en trop faible quantité, ou une alimentation déséquilibrée ou insuffisamment riche en fibres apportées par les céréales, les légumes et les fruits. En adoptant un mode de vie plus sain, en consommant un peu de son si vous le tolérez, vous pourrez facilement vous débarrasser de ce problème.

## Voyages, médicaments... Les origines méconnues de la constipation

Certaines circonstances favorisent tout particulièrement l'apparition de ce trouble, comme les voyages à l'étranger (du moins avant l'apparition d'une éventuelle "turista" !). Interviennent, à ce niveau, tant l'absence d'activité que les modifications du régime alimentaire engendrées par la vie dans un autre pays. Pensez à boire pour vous prémunir contre ce problème.

Certains médicaments peuvent également contribuer au développement d'une constipation, notamment les produits destinés à lutter contre la maladie de Parkinson, la dépression, l'hypertension, les maladies cardiaques ou la douleur (morphine). Si vous

©[http://www.doctissimo.fr/html/sante/mag\\_2001/mag0112/dossier/sa\\_3303\\_constipation\\_modernes.htm](http://www.doctissimo.fr/html/sante/mag_2001/mag0112/dossier/sa_3303_constipation_modernes.htm)

prenez un traitement, pensez à regarder la notice d'emploi du médicament et n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Par ailleurs, n'abusez pas des laxatifs. Votre intestin risquerait de devenir paresseux et de ne plus se contracter. Vous développeriez alors une constipation opiniâtre.

### **Intestin irritable et stress**

Il arrive aussi que la constipation s'associe à un "intestin irritable", sujet aux ballonnements et aux douleurs au ventre. Dans ce cas, il n'est alors pas rare que la constipation alterne avec des diarrhées.

Ce syndrome s'observe tout particulièrement chez des personnes anxieuses et il est plus fréquent en cas de stress, ainsi qu'après consommation de graisses, de choux... On le traite par la relaxation et les médicaments antispasmodiques.

Bien plus rarement, la constipation constitue une complication de malformations infantiles, de maladies de la thyroïde, d'un diabète, ou accompagne une affection neurologique ou générale.

### **La constipation chez les femmes enceintes**

La grossesse prédispose à la constipation. En effet, la diminution des contractions intestinales provoquée par les modifications hormonales et la compression de l'utérus par le côlon s'associent pour ralentir le transit et rendre plus difficile l'émission des selles. Les principes de la prévention sont, chez les femmes enceintes, identiques à ceux que doivent respecter les autres femmes et reposent là aussi sur la consommation de boissons, de fruits et de légumes ainsi que sur la marche.

Décidément, vous n'y échapperez pas !

Dr Corinne Tutin