

LES MYTHES SUR LA CONSTIPATION

Durant des siècles, la constipation a été dépeinte comme responsable de nombreuses maladies et les problèmes de santé occasionnés par un mauvais transit ont été largement exagérés. Les médecins relativisent aujourd'hui cette relation. Retour sur une bien mauvaise réputation.

Si les médecins ne considèrent plus la constipation comme la mère de toutes les maladies, la plupart des personnes sont certaines qu'un bon transit est la clef d'une bonne santé. Entretien par les publicités vantant les mérites des fibres, cette croyance populaire serait, selon le Dr James Whorton ¹, à relativiser.

Les méfaits exagérés de la constipation

Si des cas de constipation chroniques nécessitent des régimes spécifiques et une meilleure hygiène de vie, la plupart du temps ces symptômes ne sont qu'occasionnels. Bien qu'inconfortable, la constipation n'est pas à l'origine d'une multiplication de toxines.

Un papyrus du seizième siècle avant J.-C. semble être la première mise à l'index d'une forme d'auto-empoisonnement par les selles. Plus tard, le médecin personnel de Louis XV dénonçait l'empoisonnement du sang par les restes dépravés de concoction dans les intestins. Enfin, au début du XIX^{ème} siècle, il existe un consensus médical selon lequel la constipation est la plus importante maladie des sociétés industrialisées...

Constipation : le mythe de l'auto-intoxication

La mise en évidence des germes aurait dû mettre un terme à ces intuitions d'un autre âge. Bien au contraire, les découvertes de Pasteur renforcèrent la mauvaise réputation de la constipation. En 1880, les bactériologistes découvrirent que la flore intestinale dégradait les protéines en des composés toxiques lorsqu'ils étaient injectés à des animaux. On supposa alors que ces composés pouvaient entrer dans le système sanguin, la théorie de l'auto-intoxication intestinale ou de l'empoisonnement par ses propres excréments contenus avait de beau jour devant elle. Rapidement, l'auto-intoxication devint au début du siècle la cause "facile" de maux de tête, d'indigestion, d'impuissance, de nervosité, d'insomnie, et même de pathologies plus aiguës telles que des problèmes cardiaques ou des cancers.

Ainsi fleurirent les conseils visant à manger plus de fruits et de fibres, et le recours aux laxatifs et aux purges connurent alors un véritable âge d'or. Ne reculant devant aucun sacrifice, la "science" proposait alors des traitements bien singuliers : des machines de massage, des ceintures abdominales, des stimulateurs électriques et autres dilatateurs rectaux...

Vers la fin d'une hystérie collective

Bien que la médecine moderne ait dédramatisé la constipation, elle confirma les vertus d'une alimentation riche en fibres pour favoriser un meilleur transit, éviter la survenue

d'ulcères et de cancers du colon. Cependant, une publication du numéro d'avril 2000 du *New England Journal of Medicine* sur la prévention du cancer du colon remet en cause cet effet protecteur ². Mais selon l'auteur, le nombre d'essais thérapeutiques relativisant l'importance d'une alimentation riche en fibres ne changera pas nos habitudes alimentaires, la crainte de la constipation étant véritablement ancrée dans les esprits.

De plus, La pratique régulière d'exercices physiques, une alimentation variée riche en fibres, en fruits et en légumes verts, aller aux toilettes dès que le besoin s'en fait sentir sont autant de conseils pratiques qui restent bénéfiques pour votre organisme.

David Bême

Sources :

1 - BMJ 2000 ; 321 : 1586-1589

2 - N Engl J Med 2000 ; 342 : 1156-1162