

EMPLOI DES LAXATIFS

# Transit ralenti...

**Les médicaments contre la constipation ne sont pas d'emploi anodin. Même ceux vendus sans ordonnance.**

MARLEEN FINOULST / KR

**E**n matière de transit digestif, chacun a ses caractéristiques individuelles, et peu d'entre elles sont « anormales », encore moins pathologiques. Certains vont aux toilettes trois fois par jour, d'autres deux fois par semaine, et la majorité se situe entre ces deux exemples. Cette fréquence peut également varier, pour une même personne, en fonction du stress, des habitudes alimentaires, de la prise de certains médicaments... Boire peu, consommer peu de fibres, bouger peu sont autant de facteurs qui ralentissent le transit intestinal. La constipation peut aussi s'accompagner d'une sensation de ballonnement, de douleurs abdominales, de selles dures et de perte d'appétit. Se précipiter sur des laxatifs en cas de constipation n'est pas une solution optimale, et ceci pour plusieurs raisons. En effet, ces médicaments – même ceux en vente libre – peuvent avoir à la longue des effets néfastes sur le fonctionnement intestinal et causer finalement plus de mal que le problème qu'ils sont censés lever.

## Plus de volume

Le mécanisme d'action des laxatifs repose en gros sur deux piliers : la stimulation de la motilité intestinale et/ou l'augmentation du volume des selles. C'est à ce second mécanisme que font appel les laxatifs dits « de lest », constitués de fibres ou de mucilages extraits de graines, de gommes ou d'algues. Leur mode d'action est comparable à celui des fibres végétales : ils se gonflent d'eau, ce qui augmente le volume des selles et leur teneur en eau. Il faut donc être attentif à boire suffisamment (Normacol®, Spagulax®...). Ces laxatifs de lest, généralement vendus sous forme de granulés, sont le premier choix en cas de constipation chronique, mais leur effet peut prendre quelques jours à se manifester. Une deuxième catégorie de laxatifs sont les laxatifs osmotiques, genre lactulose ou sorbitol (Duphalac®, Importal®...). Ils contiennent des sucres non-solubles et non-digestibles, qui attirent l'eau (celle du

bol alimentaire mais aussi celle des tissus) et augmentent de ce fait le volume des selles. Avec eux aussi, il est important de boire en suffisance, sinon il y a risque de déshydratation et de perturbation de l'équilibre électrolytique (sodium, potassium, magnésium). Ils ne peuvent être pris plus de quelques jours d'affilée.

## Intestin irrité

Dans la catégorie des laxatifs plus irritants, dits « de contact », on trouve un grand choix de produits (Dulcolax®, Prunasine®, Senokot®...) qui augmentent la motilité intestinale par effet d'irritation de la muqueuse. Ils augmentent aussi la sécrétion d'eau et d'électrolytes par le côlon et peuvent être à l'origine de troubles graves (cardiaques, rénaux...) si on les emploie pendant longtemps sans surveillance. Leur action est plus rapide, mais il est fortement déconseillé d'en prendre plus de quelques jours d'affilée, car ils irritent les fibres nerveuses et les muscles lisses de la paroi intestinale... ce qui contribue à rendre la constipation plus opiniâtre encore !

Enfin, on trouve sur le marché des produits combinés (Agiolax®, Softène®...) qui sont tout à fait à déconseiller à cause de leurs effets secondaires trop nombreux. Prudence aussi avec la paraffine liquide, lubrifiant intestinal encore disponible sur le marché malgré de nombreux désagréments. A ne pas utiliser sans surveillance médicale ! Quant aux lavements, on ne les emploie plus guère qu'en préparation d'interventions

chirurgicales sur l'intestin, mais il vaut mieux les réserver à cet effet et ne pas en faire de sa propre initiative.

## Maigrir à tout prix ?

Les magasins d'alimentation naturelle proposent une vaste gamme de produits « naturels », tisanes ou granulés aux extraits de plantes, censés aider à lutter contre la constipation. Il faut savoir que, contrairement aux médicaments, ces produits n'ont jamais dû apporter la preuve de leur efficacité pour être mis en vente. De plus, certains contiennent des substances laxatives potentiellement nocives. Par exemple, une tisane à base de séné, cela sonne bien innocent, mais le séné est l'un des produits les plus irritants utilisés dans les laxatifs du même nom ; en consommer beaucoup peut mener à des lésions de la paroi intestinale. Quant à l'idée fixe de certain(e)s selon laquelle les laxatifs feraient maigrir, elle est totalement erronée ! En effet, en allant plus souvent aux toilettes, on perd le poids des selles et celui de toute l'eau qu'elles contiennent... mais c'est regagné dès le prochain verre d'eau !

## Style de vie

Les laxatifs sont certainement des médicaments utiles mais ils doivent être utilisés avec une grande prudence, surtout en automédication. Une fois écartées les causes de constipation à prendre au sérieux, comme l'hypothyroïdie, les problèmes rénaux ou le cancer du côlon, il vaut mieux tenter d'y remédier par des méthodes douces : consommer davantage de légumes et de fruits, et du pain gris plutôt que blanc, ou encore faire suffisamment d'exercice physique. Les laxatifs ne devraient être pris que pour aider à passer un moment difficile, mais jamais au long cours. 