

# Constipation

La **constipation n'est pas une maladie**, mais le reflet de la manière dont travaillent les intestins de chaque personne. Contrairement aux idées reçues, il n'existe aucune obligation d'aller à la selle tous les jours. Par contre, vouloir aller contre la nature en abusant de laxatifs peut mener à des perturbations durables du fonctionnement intestinal.



Lire le [résumé](#).

Certaines personnes défèquent 2 ou 3 fois par jour, d'autres, une fois tous les 3 à 4 jours. On parle de **constipation** au-delà de 4 à 5 jours sans aller à la toilette ou pour des difficultés à évacuer les selles (trop d'efforts, des douleurs).

La constipation peut être **occasionnelle** -par exemple liée à des changements d'habitudes- ou **chronique** et persistante.

Bon à savoir : la présence de selles dans notre intestin, même plusieurs jours, est sans danger.

Attention : certaines personnes ne supportent pas l'idée de garder des « impuretés » dans le corps: chez elles, l'élimination des selles peut devenir obsessionnelle.

## Constipation: une préoccupation

## fréquente

**Trouble banal**, la **constipation** résulte d'un ralentissement de la progression des aliments le long du côlon (le gros intestin) ou de difficultés d'évacuation des selles au niveau du rectum et de l'anus. Ou de ces deux facteurs réunis.

De nombreuses personnes souffrent de problèmes de transit: ainsi, on estime qu'en Amérique du Nord, 12 à 19% de la population présentent une constipation chronique <sup>(1)</sup>. Les femmes sont plus touchées que les hommes, en particulier lors des grossesses. La constipation concerne plus souvent les personnes âgées ou alitées.

La constipation provoque des **ballonnements**, des **douleurs** intestinales, une difficulté à aller à la selle, une sensation de défécation incomplète ou difficile, de plénitude rectale, des efforts de poussée importants ou répétés.

Elle peut favoriser douleurs ou fissures au niveau de l'anus ou la congestion des hémorroïdes.

Chez des personnes très affaiblies ou alitées, la constipation persistante peut entraîner, par la formation d'un bouchon de selles, une occlusion intestinale.

Parfois, la constipation est une cause d'émission de selles liquides, par « regorgement », à ne pas confondre avec une 'vraie' diarrhée.

Bon à savoir : chez les enfants -mais pas seulement- la constipation provient souvent du fait de reculer le moment d'aller aux toilettes alors que le besoin se fait sentir.

## Les conditions favorisant la constipation

Les **causes les plus courantes de la constipation sont liées à une alimentation mal équilibrée et à une hydratation insuffisante.**

En effet, pour bien fonctionner, l'intestin a besoin d'un apport suffisant en fibres végétales. Ces dernières retiennent l'eau et augmentent le volume des selles, ce qui accélèrent le transit en stimulant les contractions de l'intestin.

Boire suffisamment et régulièrement permet également d'éviter la formation de selles desséchées, dures et difficiles à éliminer.

Par ailleurs, le fait de **bouger régulièrement** fait travailler les muscles abdominaux, ce qui exerce une sorte de « massage » sur le ventre et stimule l'activité de l'intestin. C'est pour cela que les personnes alitées, ou celles qui ne bougent pas beaucoup, ont tendance à la constipation.

La **nervosité** ou l'anxiété deviennent parfois des causes de constipation. Certains **médicaments** (par

exemple contre la dépression, l'hypertension, la maladie de Parkinson, etc) provoquent aussi ce trouble.

Attention : lorsqu'une constipation persiste plus d'une semaine, qu'elle devient douloureuse, qu'elle se répète, qu'elle est suivie d'épisodes de diarrhée, qu'elle est accompagnée d'autres problèmes de santé - ou si la constipation provoque de l'anxiété-, il est conseillé de **consulter**, sans tabou, son médecin généraliste. Il se peut en effet que la constipation soit le signe d'une maladie de l'intestin.

## Comment faire la paix avec ses intestins

Les maîtres mots sont ici aussi: alimentation variée et activité physique!

Pour favoriser le transit, une **activité physique régulière** est conseillée mais, surtout, il faut **consommer des produits riches en fibres et boire beaucoup de liquides**.

Au menu: légumes verts, salade, fruits frais (avec la peau) ou secs, céréales et pain complet. Voilà le traitement de base, ajouté à plus d'un litre et demi de boisson par jour!

Différents **médicaments** laxatifs permettent de lutter contre la constipation, par exemple en attirant l'eau vers les selles afin de ramollir le bol fécal, ou en ramollissant ce dernier, ou en favorisant l'expulsion.

**On déconseille généralement leur usage régulier ou quotidien. C'est particulièrement vrai** surtout pour les laxatifs « de contact », qui agissent en irritant la paroi de l'intestin pour augmenter ses contractions, car ils peuvent mener à terme à...augmenter la constipation! Un avis de son médecin généraliste est conseillé avant de recourir à ces médicaments.

Pour ceux que le sujet intéresse, nous proposons la lecture complémentaire d'un article paru dans la revue Equilibre ([EQ50-09-laxatifs.pdf](#)).

Bon à savoir : gare aux excès d'aliments constipants comme les sucres, le pain blanc, la viande, les pâtes, les pommes de terre, très présents dans l'alimentation industrielle

Bon à savoir : certaines atteintes neurologiques (Parkinson, sclérose en plaques, etc) sont accompagnées de constipation. Le traitement est dans ces cas spécifique.

◆ On parle de constipation au-delà de 4 à 5 jours sans aller à la toilette, ou en présence de difficultés à évacuer les selles (efforts importants et douleurs).

◆ La constipation est favorisée par une alimentation contenant trop peu de fibres, par un manque de boissons et d'activités physiques.

◆ Le premier traitement est donc de boire beaucoup de liquides (eau), de manger des produits riches en fibres et de bouger!

◆ L'usage des laxatifs doit être prudent et généralement limité dans le temps (sauf prescription du médecin).

Photo © Sinisa Botas

## *Mise à jour 20/07/2021*

### Références

- 1 - Higgins PDR, Johanson JF. Epidemiology of constipation in North America: a systematic review. Am J Gastroenterol. 2004;99:750-759.
- Constipation opiniâtre chez l'adulte. Article ID: ebm00182(008.007). [www.ebmpracticenet.be](http://www.ebmpracticenet.be). Site réservé aux médecins.