

Rédaction le 26 juillet 2019.

Dernière mise à jour le 26 juillet 2019

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/constipation-chez-l-adulte>



## De quoi s'agit-il ?

Certaines personnes vont à selle trois fois par jour, d'autres trois fois par semaine. Si vous n'avez pas de défécations régulièrement pendant plus de trois jours ou qu'elles sont moins fréquentes et plus difficiles, nous parlons alors de constipation. Comme les selles restent trop longtemps dans le gros intestin, elles durcissent et s'assèchent.

Les cause de la constipation sont nombreuses. Voici quelques exemples :

- Votre mode de vie, par exemple :
  - Le manque d'exercice physique ;
  - Une alimentation pauvre en fibres ;
  - Un apport en liquide insuffisant ;
- Le fait de ne pas aller aux toilettes lorsque vous en avez besoin (au travail, à l'école) ;
- Des médicaments, par exemple :
  - Des préparations à base de fer ;
  - Des antidouleurs opioïdes ;
  - Des antiacides ;
  - Certains antidépresseurs ;
  - Des médicaments contre l'incontinence urinaire ;
  - Des médicaments contre la maladie de Parkinson
  - Certains laxatifs si vous les utilisez régulièrement. L'intestin est alors tellement habitué au laxatif qu'il ne parvient plus à s'en passer ;

- Un problème de métabolisme et hormonal, par exemple :
  - Une thyroïde paresseuse (hypothyroïdie) ;
  - Un diabète ;
- Un problème neurologique, par exemple :
  - La maladie de Parkinson ;
  - La sclérose en plaque ;
- Un problème psychologique, par exemple :
  - L'anorexie mentale ;
  - Une dépression ;
- Un problème 'structurels', par exemple :
  - Une tumeur ;
  - Des diverticules ;
- Un fonctionnement anormal du tube digestif, par exemple :
  - Le syndrome du côlon irritable ;
  - Un transit digestif trop lent.

### **Chez qui et à quelle fréquence ?**

Chaque année, les médecins généralistes voient environ 6 hommes et 11 femmes constipés sur 1 000 consultations. Le problème est sans doute encore sérieusement sous-estimé. Environ 1 à 3 personnes sur 10 ressent à un moment donné des problèmes de constipation. Les jeunes enfants et les personnes âgées (inactives) souffrent plus souvent de constipation.

## Comment la reconnaître ?

La constipation est un problème dont on souffre le plus souvent depuis un certain temps déjà. Si la seule plainte est la difficulté d'aller aux toilettes et qu'il n'y a pas d'autre problème, vous pouvez avoir l'esprit tranquille : il ne s'agit pas d'une maladie.

Si, en revanche, le rythme de votre transit change rapidement et si les selles deviennent anormales (par exemple diarrhées régulières, présence de sang dans les selles, douleurs lors de la défécation, etc.), il est nécessaire de rechercher d'éventuelles affections responsables de la constipation.

## Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin essaiera avant tout de faire la distinction entre une constipation banale et une constipation due à une maladie. Il vous posera des questions sur le rythme de votre transit, vos habitudes alimentaires et en termes d'exercice physique ainsi que sur vos antécédents (familiaux). Ensuite, il examinera votre ventre et, si nécessaire, il réalisera un examen rectal. Au besoin, il demandera des examens complémentaires tels qu'une radiographie de l'abdomen ou une [coloscopie](#).

## Que pouvez-vous faire ?

### Manger et boire

Buvez au moins 1,5 à 2 litres par jour. Une alimentation saine est importante. En mangeant sainement, vous ingérez suffisamment de fibres. Les fibres retiennent les liquides dans l'intestin et stimulent la fonction intestinale. Vos selles deviennent alors plus nombreuses et plus molles. On retrouve des fibres surtout dans le pain complet et le pain de seigle, les pommes de terre, les pâtes intégrales, le riz complet, les légumineuses (haricots, pois, lentilles), les légumes (y compris les crudités), les fruits, les biscuits complets, les barres de muesli et les galettes de riz soufflé. 30 grammes de fibres par jour suffisent. Il n'y a pas de fibres alimentaires dans la viande, les œufs, le fromage et les autres produits laitiers.

### Exercice

Bougez modérément à intensément chaque jour pendant au moins 30 minutes. Des séances de 3 fois 10 minutes ou 2 fois 15 minutes sont également

possibles. Allez par exemple marcher, courir, faire du vélo, nager ou jardiner. Ces activités stimulent les intestins, ce qui met la défécation en route.

## **Passage aux toilettes**

Allez aux toilettes dès que vous en ressentez le besoin. Ne passez pas outre, même si vous êtes fort occupé. Si vous ignorez constamment de soulager ces besoins naturels, vous ressentirez moins bien l'envie de les satisfaire. Les selles resteront plus longtemps dans vos intestins et deviendront plus sèches et plus dures. C'est ce qui provoque la constipation. Décider d'un moment bien précis de la journée pour aller à selle (par exemple tous les matins après le petit-déjeuner) peut aussi aider à entraîner vos intestins.

## **Que peut faire votre médecin ?**

Un traitement n'est nécessaire que si la constipation provoque des symptômes.

En cas de constipation temporaire, votre médecin vous prescrira des laxatifs. L'utilisation de laxatifs doit être limitée dans le temps. Parfois, un mini-lavement soulage la constipation sévère.

En cas de constipation chronique, votre médecin insistera sur l'importance d'un mode de vie sain. Il arrêtera les médicaments qui causent la constipation ou réduira leur dosage. Il arrêtera également certains laxatifs parce qu'ils freinent le fonctionnement de l'intestin en cas de consommation chronique de longue durée. Dans pareil cas, il n'est plus possible d'aller à selle sans laxatif.

Il existe plusieurs types de laxatifs. Les agents gonflants (laxatifs de lest) et les laxatifs osmotiques (par exemple le lactulose et le macrogol) augmentent la quantité de selles en élevant la teneur des selles en eau. Les selles deviennent moins dures et plus molles et les intestins commencent à mieux « malaxer ». Ces médicaments doivent souvent être utilisés pendant plusieurs mois et permettent de ne pas rendre l'intestin « paresseux ».

Il est possible d'essayer les médicaments à base de linaclotide ou de prucalopride en cas de symptômes persistants du syndrome du côlon irritable.

En présence de problèmes au niveau du mécanisme de défécation, la rétroaction biologique ou 'biofeedback' peut aider. Vous pouvez vous adresser à un kinésithérapeute pour en savoir plus à ce sujet. Il vous apprendra à reconnaître et à interpréter les signaux de votre corps, et à y réagir correctement. Ainsi, vous apprendrez à faire la différence entre un vrai et un faux besoin d'aller à selle.

Rédaction le 26 juillet 2019.

Dernière mise à jour le 26 juillet 2019

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/constipation-chez-l-adulte>



## Liens Utiles

- La pyramide alimentaire  
<http://mb.questionsante.be/La-Pyramide-Alimentaire-2020-plus-equilibree-et-plus-durable>
- Fibres : des bienfaits multiples  
<http://www.mongeneraliste.be/veiller-a-sa-sante/alimentation/fibres-des-bienfaits-multiples>
- Linaclotide  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/4?frag=25791>
- Prucalopride  
<https://www.cbip.be/fr/keywords/prucalopride?type=substance>
- Laxatifs osmotiques  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/4?frag=3038>
- Laxatifs de lest  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/4?frag=3004>
- Activité physique  
<http://mb.questionsante.be/Activite-physique-dernieres-recommandations-OMS-et-etat-de-la-situation-en>
- La radiographie, ici,  
<https://www.saintluc.be/brochures-information-patients/brochures/commu-dsq-052-1.0-radiologie-conventionnelle.pdf>
- Bouger à tout âge... Après 50 ans aussi !  
<http://mb.questionsante.be/Bouger-a-tout-age-meme-apres-50-ans>

## Sources

- Guide de pratique clinique étranger  
<https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00182>
- www.cbip.be  
<http://www.cbip.be>