

Constipation chronique

Tout d'abord, il vous faut bien savoir que la constipation n'est pas une maladie en soi, mais seulement un symptôme qui se caractérise par une évacuation insuffisante de l'intestin avec des selles soit trop peu abondantes (généralement dures et sèches), soit trop peu fréquentes. Autrement dit, si vous souffrez d'une constipation qui dure depuis quelque temps, la première des précautions à prendre est de vous soumettre à un examen médical approfondi.

En effet, si une maladie générale, une malformation ou une lésion intestinale (une tumeur par exemple) en était la cause, c'est elle, bien sûr, qu'il faudrait soigner en tout premier lieu pour la faire disparaître. Parmi les différentes causes de constipation secondaire d'origine organique, lésionnelle, malative ou médicamenteuse, je mentionnerai les plus fréquentes: mégacôlon, dolichocôlon, maladie de Hirschsprung, hypothyroïdie, carence vitaminique B1, hypokaliémie, colite, tumeurs pelviennes (fibrome, kyste de l'ovaire, cancer de l'utérus, cancer de la prostate), cancer du côlon ou du rectum, sans oublier les hémorroïdes et les fissures anales (qui, en gênant la défécation, provoquent un spasme sphinctérien), ainsi que la prise de certaines médications qui la provoquent comme les neuroleptiques, les tranquillisants, les antidépresseurs, les antiparkinsonniens, les corticoïdes, etc. En fait, beaucoup de ces causes sont relativement rares et, dans la majorité des cas, l'examen médical ne trouve rien: on est en présence de ce que l'on appelle une constipation fonctionnelle chronique primitive liée à des facteurs directement en rapport avec le mode de vie.

Quels sont ces facteurs ?

On peut les regrouper schématiquement sous trois rubriques:

- Alimentaires: On se nourrit qualitativement de plus en plus mal, ce qui génère un bol fécal d'un volume insuffisant et pas assez hydraté.
- Musculaires: On vit de plus en plus de façon sédentaire, ce qui provoque une déficience de la musculature abdominale.
- Sphinctériens: Des horaires de plus en plus serrés, l'augmentation des stress de toute nature, font qu'on respecte de moins en moins les nécessités physiologiques de l'intestin, et qu'au bout d'un certain temps le réflexe sphinctérien - c'est-à-dire l'envie d'aller à la selle - disparaît complètement.

Mais il ne faut pas, non plus, faire une fixation abusive: un adulte qui ne va pas à la selle pendant un ou deux jours n'est pas pour autant malade ou constipé.

Suivant l'ancienneté de votre constipation, vous devrez attendre plus ou moins longtemps pour que votre transit intestinal se rétablisse normalement, c'est-à-dire une selle quotidienne, ou un jour sur deux (je vous rappelle qu'un jour sans ne fait pas de vous un constipé). La fourchette de temps pour retrouver un rythme normal avec ce traitement se situe, en moyenne, entre trois semaines et trois mois.

Mesures hygiéniques

- En premier lieu, il vous faut rééduquer votre réflexe gastro-colique d'envie d'aller à la selle. Pour cela choisissez l'horaire qui vous convient le mieux et, envie ou pas, présentez-vous sur le siège tous les jours à la même heure en y restant au moins cinq minutes, et en faisant des efforts de défécation, même si, les premiers temps, ces derniers ne sont pas productifs. Respectez immédiatement toute envie spontanée d'aller à la selle au moment où elle se manifeste. Combien de personnes deviennent constipées parce qu'elles ont toujours quelque chose de plus important à faire (mais qu'y a-t-il de plus important à faire pour la santé que de "faire" précisément ?) à ce moment là et que, bien entendu, dès qu'elles sont à nouveau disponibles, l'envie s'est envolée ! Non satisfaite, l'envie spontanée se fait de plus en plus rare, et voilà le cercle vicieux de la constipation et des laxatifs qui commence.
- Ayez une activité musculaire abdominale suffisante car la sédentarité est toujours un facteur aggravant de la constipation. Le mode de vie actuel (voiture, télévision, etc.) est en grande partie à l'origine de cette insuffisance d'activité physique journalière. Alors, prenez de l'exercice: faites de la gymnastique abdominale quelques minutes tous les matins ou, plus simplement, intégrez cet exercice dans vos activités quotidiennes en marchant le plus souvent possible: évitez de prendre la voiture pour faire des courses rapprochées, ne prenez pas l'ascenseur pour monter un étage ou deux, etc.).

Mesures alimentaires

Elles reposent sur une alimentation riche en fibres végétales et en boissons aqueuses. Ce sont, en effet, ces deux éléments qui déterminent le volume du bol fécal et assurent sa bonne évacuation. Pour que le transit se fasse régulièrement, il faut que ce qui reste dans l'intestin après la digestion, autrement dit le bol fécal, remplisse suffisamment la première partie du côlon afin que la pression exercée sur ses parois déclenche les mouvements nécessaires à l'évacuation des selles.

Or que se passe-t-il à l'heure actuelle ? Notre alimentation habituelle, raffinée à l'extrême, apporte dix fois moins de résidus fibreux qu'il n'en faut et, la plupart du temps, nous ne buvons pas assez d'eau. La démonstration est flagrante avec l'exemple des paysans africains qui consomment chez eux beaucoup de céréales brutes - donc de fibres végétales - et ne sont jamais constipés, mais qui le deviennent systématiquement dès qu'ils vivent en Europe avec notre type d'alimentation.

- Buvez donc abondamment, surtout entre les repas et notamment le matin à jeun: surtout de l'eau bien sûr: au moins un litre et demi par jour (et encore davantage en été), mais aussi des jus de fruits frais qui facilitent le transit, tout particulièrement selon vos goûts: cerise, orange, pomme, prune, raisin.
- Mangez également, le plus souvent possible, des aliments riches en débris celluloseux qui augmentent le volume du bol fécal. C'est le rôle des fibres alimentaires qui, devant l'ampleur croissante de cette "maladie de civilisation" qu'est la constipation, sont devenues d'une grande et brûlante actualité depuis quelques années. Ces fibres alimentaires sont constituées de cellulose, d'hémicellulose, de pectine, de gomme, de mucilage, et de lignine. Ce sont les produits céréaliers, et certains légumes et fruits frais qui en apportent le plus. Alors privilégiez dans vos menus:
- Les céréales complètes ou les aliments qui en contiennent: riz complet, nouilles complètes, pain complet, semi-complet, ou bien au son (ou encore des galettes au son, très pratiques si vous êtes obligé de manger souvent ailleurs que chez vous).
- En revanche, supprimez complètement (ou alors mangez-en exceptionnellement) le pain blanc frais, et surtout sa mie, cette catastrophe diététique de notre époque qui a un succès bien immérité.
- Certains légumes et fruits, notamment: l'asperge, l'aubergine, les bettes, la carotte, le céleri, le chou, les épinards, la laitue et les salades en général, l'oignon, l'oseille, le poireau, la cerise, la figue, la groseille, l'orange douce, la pêche, la pomme, la prune, le pruneau (plus particulièrement le matin à jeun avec l'eau dans laquelle vous les aurez mis à tremper la veille au soir), le raisin et la tomate.
- Le miel en remplacement systématique du sucre blanc chaque fois que cela est possible. A son action laxative douce s'ajoutent toutes ses autres vertus si bénéfiques pour votre santé.

Si votre régime alimentaire habituel est très différent de celui que je viens de mentionner, modifiez-le très progressivement dans ce sens car l'organisme - comme la nature - a horreur des changements brusques. Et notez bien qu'il s'agit d'un remplacement et non d'un supplément.

Ces simples mesures hygiéno-diététiques sont souvent suffisantes pour retrouver un transit intestinal normal. Mais il arrive aussi qu'il soit nécessaire de se faire aider par certaines thérapeutiques naturelles qui seront choisies pour l'efficacité de leur action mécanique sur l'intestin, et pour leur totale innocuité locale et générale.

Thérapeutiques naturelles

Il ne faut retenir ici que des produits et des plantes agissant contre la constipation de façon mécanique, c'est-à-dire par augmentation du volume du bol fécal qui va faciliter sa progression dans l'intestin, et déclencher le réflexe d'exonération. Il faut rejeter, en revanche, tous ceux qui agissent par effet laxatif, c'est-à-dire par obligation faite à la muqueuse intestinale de sécréter du mucus pour faciliter l'évacuation des selles, produits ou plantes qui sont irritants et qui peuvent donc devenir particulièrement dangereux s'ils sont utilisés de façon prolongée, notamment la bourdaine, le lin, la réglisse, la rhubarbe, et le séné. Voici donc la sélection efficace que je vous propose, elle est sans aucun danger et vous pouvez y faire appel sans arrière-pensée si cela s'avérait nécessaire:

- son de blé (à prendre de façon progressive pour éviter un ballonnement intestinal): 5 g à prendre en 2 ou 3 prises, au moment des repas, pendant les cinq premiers jours; puis augmentez de 5 g tous les cinq jours (sans dépasser 20 g par jour) jusqu'à la dose efficace qui sera maintenue pendant au moins un mois, avant de redescendre très progressivement (gramme par gramme) jusqu'à la dose minimale d'entretien. Il existe de nombreuses spécialités sur le marché parmi lesquelles vous trouverez sûrement la forme qui vous convient le mieux.
- mucilages d'origine végétale. Ce sont des produits à base d'hydrates de carbone qui ont un grand pouvoir hydrophile: 1 g de mucilage absorbe 35 à 40 g d'eau. Ils permettent de pallier l'inconvénient des régimes alimentaires pauvres en éléments de ballast et, en outre, leur consistance onctueuse facilite grandement le transit et la rééducation du réflexe exonérateur. Leur effet est assez rapide. Parmi ces mucilages, vous pouvez prendre de l'agar-agar (ou gélose) qui est extrait de certaines algues marines, et qui constitue, aussi, une excellente thérapeutique naturelle de la constipation fonctionnelle. La dose moyenne utile se situe est de 1 à 2 cuillerées à café rases, à avaler sans mâcher avec un verre d'eau au cours ou à la fin du petit déjeuner et du dîner. Ne dépassez pas 4 cuillerées à café par jour, dose qui, sans présenter le moindre danger, n'apporterait pas de meilleurs résultats. Même si les résultats sont obtenus après quelques semaines, la prise doit être poursuivie pendant plusieurs mois - en diminuant très progressivement - pour une parfaite régularisation du transit intestinal.

Au cas où vous seriez l'exception qui confirme la règle, en d'autres termes si ces différentes mesures hygiéniques, alimentaires, et thérapeutiques ne suffisaient pas, vous pourriez avoir recours à un médicament (par exemple un laxatif) que votre médecin vous prescrira.

En définitive, et si vous le voulez vraiment, vous pouvez vous débarrasser facilement et définitivement de cette constipation fonctionnelle qui vous parasite la vie depuis si longtemps. Le traitement que je vous propose est facile à suivre et très efficace. Avec lui, vous pourrez bientôt répondre en toute sincérité: "Je vais bien, merci", à la traditionnelle et amicale question: "Comment allez-vous?". Car, au cas où vous l'ignorerez, cette expression familière est en réalité l'abréviation de: "Comment allez-vous à la selle?", le bon sens populaire ayant compris, depuis fort longtemps, qu'à partir du moment où "on allait bien" on ne pouvait qu'être en bonne santé. Que cela ne vous empêche pas pour autant de continuer à demander des nouvelles de leur santé à vos amis !...