

Constipation

Qu'est-ce que la constipation?

La fréquence des selles est très variable en fonction des personnes. Il est normal d'aller aux selles 3 à 4 fois par semaine. Le médecin parle de constipation lorsque qu'un patient va à la selle moins de 3 fois par semaine ou qu'il doit fortement pousser dans un tiers des défécations.

Comment la constipation se développe-t-elle?

Chez plus de la moitié des patients, on ne parvient pas à trouver une cause expliquant leur constipation. Dans ces cas, on suppose que le transit des selles dans l'intestin est globalement ralenti. Chez un tiers des patients, il est possible de trouver une cause qui est souvent traitable. Cela peut être, par exemple, des troubles de la défécation au niveau du sphincter ou des maladies localisées hors de l'intestin (par ex. hypothyroïdie).

Quelle est la fréquence de la constipation?

Environ cinq personnes sur cent se plaignent d'être constipées.

La constipation est-elle dangereuse? Quand faut-il consulter un médecin?

La constipation chronique est généralement bénigne, mais très gênante pour les personnes qui en sont victimes. Une visite chez le médecin permet d'identifier les patients qui ont une cause de constipation traitable. Quelques précautions particulières doivent être prises si la constipation se produit à nouveau. Surtout chez les personnes d'âge moyen et plus âgées (plus de 40 ans), la constipation peut être un signe de cancer du côlon précoce. Dans ce cas, vous devez consulter votre médecin quoi qu'il arrive. Il ne doit pas se contenter de l'analyse d'un échantillon de selles, mais il doit prescrire un examen minutieux du côlon. Le cancer du côlon peut être guéri dans de nombreux cas s'il est détecté tôt.

Comment traite-t-on la constipation?

Le diagnostic doit être posé avant de traiter la constipation. Comme il existe de nombreuses causes différentes pour la constipation, le médecin doit d'abord déterminer s'il s'agit d'une cause traitable. Si aucune cause n'est trouvée malgré des examens approfondis, on peut essayer de soulager les symptômes par l'alimentation et l'exercice. Dans les cas persistants, les symptômes peuvent être traités avec des laxatifs. Les drogueries, les magasins de diététique et les pharmacies offrent une large gamme de produits pour réguler le transit intestinal. Bien que ces remèdes soient généralement sans danger, vous ne devriez pas uniquement prendre des laxatifs, mais également consulter un médecin au moins une fois pour lui parler de votre problème de constipation.

Quelle est l'influence du régime alimentaire sur la constipation?

Dans certains cas, le changement de régime alimentaire en consommant plus d'aliments fibreux peut avoir un effet positif sur la constipation. En règle générale, il n'est pas possible d'obtenir un effet immédiat ; l'amélioration n'est notable souvent qu'après quelques jours, dans certains cas seulement après quelques semaines. Par conséquent, vous ne devez pas arrêter prématurément vos efforts.

Recommandations diététiques contre la constipation

Les recommandations diététiques contre la constipation sont basées sur un régime riche en fibres. L'appareil digestif humain ne permet pas de dégrader facilement les fibres alimentaires, mais ces dernières jouent des rôles importants. Les fibres, associées à un apport en liquide suffisant, augmentent le volume de la masse fécale et la rendent plus molle. Cela déclenche un stimulus de vidange fécale et la défécation est plus fréquente et plus facile.

Les fibres alimentaires sont des composants cellulaires des plantes. On les trouve principalement dans les céréales et les produits à base de céréales, les légumineuses, les noix, les pommes de terre, les légumes et les fruits.

Comment doit-on modifier son régime alimentaire?

Augmentez progressivement la quantité de fibres consommées par jour. Des problèmes comme les flatulences et les ballonnements peuvent survenir au début, mais ils disparaissent spontanément au bout de quelques jours.

Boire un verre d'eau du robinet ou d'eau minérale avant le petit-déjeuner stimule les intestins.

Consommer un muesli avec des flocons de céréales, complété par des fruits frais et des noix au petit déjeuner peut être utile.

Il est recommandé de remplacer le pain blanc ou les viennoiseries par du pain complet.

Trois portions de fruits, de légumes ou de salade devraient être consommées quotidiennement. Le menu type peut également être complété 1 à 2 fois par semaine avec les légumineuses particulièrement riches en fibres (lentilles, haricots blancs, pois chiches).

La consommation de 1 à 2 cuillères à soupe de son de blé ou de graines de lin 1 à 3 fois par jour s'est également avérée efficace. Un grand verre d'eau doit être bu par cuillère à soupe de son de blé ou de graines de lin.

Une autre bonne façon de réguler le transit intestinal est de manger quotidiennement 3-5 figues ou pruneaux réhydratés dans de l'eau toute la nuit. La quantité totale de liquides consommés devrait être d'au moins 1,5 à 2 litres par jour, à moins qu'il n'y ait une maladie cardiaque ou hépatique grave existante.

Quel est le pronostic?

Le pronostic est généralement bon. Ce n'est qu'après un certain âge qu'il faut envisager la possibilité des autres causes de constipation, par exemple une tumeur du côlon. En cas de présence de sang dans ou sur les selles, il faut toujours effectuer un examen médical spécialisé.

« Laxatif »

Si les mesures diététiques ne sont pas efficaces, des médicaments doivent être administrés régulièrement pour réguler le transit intestinal. Dans un premier temps, votre médecin vous prescrira un agent gonflant fibreux (p. ex. Metamucil ou Mucilar), et également d'autres substances inertes (c.-à-d. des substances qui ne sont pas absorbées par l'intestin). Des laxatifs à base de sel peuvent également être envisagés. Il sera primordial de trouver la bonne préparation pour vous.

Contrairement à l'opinion populaire, la prise à long terme de laxatifs correctement choisis n'est pas dangereuse. Cependant, vous ne devriez pas prendre de laxatifs en automédication, mais vous devriez toujours en discuter avec un médecin.