

Cas pratique



CONSTIPATION



Hippocrates



GÉNÉRALITÉS

La constipation se définit comme une difficulté à évacuer les selles.

Elle a souvent plusieurs causes : l'absence d'activité physique, une alimentation pauvre en fibres, une hydratation insuffisante, un obstacle mécanique.

Elle est parfois très ancienne, remontant dans l'enfance, et être liée à un trouble relationnel avec la mère ou d'une peur non guérie, ou d'une personnalité obsessionnelle.

On note des **constipations héréditaires**.

Parfois on ne comprend pas la cause de la constipation.

Plus la constipation est ancienne, plus elle est difficile à traiter. Le côlon a en effet depuis longtemps perdu le **réflexe de défécation** et les produits n'ont qu'une durée d'efficacité limitée.

La constipation peut également être liée à un changement de mode de vie. En effet, certaines personnes de structure névrotique se constipent en voyage. L'arrêt du tabac est également parfois une cause de constipation.

Chez une personne de 50 ans, l'apparition sans cause évidente d'une constipation fait craindre un cancer du côlon.

L'orientation vers le médecin est indispensable dans ce cas.



QUESTIONS À POSER

"Depuis quand êtes-vous constipé(e) ?"

Une constipation récente sans cause évidente, chez une personne de 50 ans, n'ayant pas eu de coloscopie récente, doit attirer l'attention. Si au bout de deux ou trois jours après avoir mis en œuvre notre conseil, celle-ci persiste, il faudra dire à la personne de consulter son médecin.

Une constipation récurrente est moins inquiétante. La personne se connaît, a été explorée, elle utilise déjà depuis longtemps des petits "trucs" pour faire marcher son transit.

Elle vient demander un conseil. On est rassurés, on peut conseiller.

"Prenez-vous des médicaments ?"

Certains médicaments, tels que les antipsychotiques, les antidépresseurs tricycliques, certains antihypertenseurs, la prise de fer et certains antalgiques puissants, peuvent entraîner une constipation.

En général, la personne a fait le lien entre le démarrage de la prise médicamenteuse et la constipation.

"Prenez-vous déjà quelque chose pour la constipation ?"

Inutile de conseiller un produit que la personne prend déjà...



LES CONSEILS

Penser aux conseils hygiéno-diététiques :

- boire suffisamment : une bonne hydratation = 1.5l d'eau par jour, soit 6 à 8 verres d'eau entre les repas, mais également des tisanes, du thé, des soupes...
- consommer régulièrement des eaux riches en magnésium comme Hepar, Quezac...
- consommer des aliments riches en fibres : betterave, épinard, asperge, légumineuses, endive...mais aussi, amandes, noix, noisettes...fruits frais, fruits rouges..., céréales complètes et semi-complètes, abricots secs et pruneaux (modérément, sinon risque d'irritation)



Si la personne n'a pas ces habitudes alimentaires, veiller à augmenter l'apport d'aliments source de fibres progressivement, et s'assurer qu'il n'y a pas une intolérance aux fibres avec ballonnements, alternance constipation-diarrhée, douleur... (sinon consulter).

- manger lentement, à heure fixe, bien mastiquer
- ne pas attendre avant d'aller à la selle quand vient l'envie. Prendre son temps : le stress et le manque de temps sont des facteurs favorisant la constipation, éventuellement relever légèrement les pieds avec un marche-pied, afin de libérer la pression sur le rectum
- faire une activité physique régulière, 30 minutes de marche par jour, la sédentarité favorisant la constipation.





LES PRODUITS NATURELS

A éviter : la bourdaine et le séné, qui peuvent être irritants pour l'intestin.

Voici ce que l'on pourrait conseiller :

Constipation occasionnelle :

Psyllium blond ou Ispaghul (*Plantago ovata*) graines

- Laisser macérer les graines de psyllium 10 heures dans l'eau froide.
- Commencer par 1 cuillère à café de graines matin et soir dans 250 ml d'eau, et faire suivre la prise de 1 ou 2 verres d'eau, ou bien consommer le matin dans une compote de fruits avec 4 ou 5 prune aux préalablement trempés, suivi d'un verre d'eau.
- Si insuffisant, on pourra augmenter progressivement la posologie à 1 cuillère à soupe matin et soir.
- Eviter en cas de constipation persistant depuis plusieurs jours, pouvant faire craindre un syndrome occlusif (fécalome).
- Prendre les médicaments 2 heures avant, ou 2 heures après la prise de Psyllium, afin de ne pas interférer avec leur absorption.



On peut utiliser le psyllium en poudre afin d'éviter le trempage des graines, à prendre dans un verre d'eau et faire suivre d'un deuxième verre d'eau.

Explications :

Les mucilages du **psyllium** forment un gel au contact de l'eau, qui active en douceur le transit intestinal, c'est un laxatif de lest, et les polysaccharides qu'il contient sont des fibres prébiotiques, «amies» de notre microbiote intestinal.

Pour libérer l'intestin de manière ponctuelle sans irriter :

Certains laboratoires commercialisent des **microlavements**, à base de complexe actif de miels, associé aux polysaccharides de l'aloë et de la mauve. Ils peuvent s'utiliser même en cas d'hypersensibilité viscérale, de colon irritable, fissures anales, hémorroïdes.

Explications :

action mécanique évacuante, associée à une action protectrice et apaisante de la muqueuse rectale.



On pourrait proposer, le mélange suivant (Docteur Catherine Kousmine), afin de permettre une rééducation douce et prolongée de l'intestin

Dans un bol, à consommer le matin :

- 4 cuillères à café bien pleines de fromage blanc maigre (0%)
- 1 cuillère à café d'huile bio première pression à froid riche en oméga 3 comme lin, cameline, noix (conserver ces huiles fragiles au frigo)
- 1 cuillère à café de graines de lin (mixer), avec noix, amandes, noisettes. (faire tremper la veille)
- 2 cuillères à café de céréales fraîchement moulues, avoine surtout, sarrasin ou quinoa...
- 1 cuillère à café de miel liquide (par exemple miel d'acacia)

Agrémenter de fruits frais, de petits fruits rouges (myrtilles, framboises...) ou secs préalablement trempés la veille (raisins, pruneaux, abricots...).

Explications :

dans cette préparation, apport de fibres, mucilages, minéraux, acides gras essentiels oméga.

On peut associer une prise de probiotiques à 5 milliards de germes le matin à jeun, cure de 1 mois puis 1 jour sur 2 les deux mois suivants.



Mais on pourrait également penser à :

Proposition de conseil pour un adulte de 60kg, en l'absence de contre-indication

- HE Estragon (*Artemisia dracunculus*) 2 gouttes
- HE Citron (*Citrus limon*) 2 gouttes
- HE Romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis CT verbénone*) 2 gouttes

dans une cuillère à café d'huile d'olive, absorber avant les deux principaux repas, au maximum 5 jours sur 7.

Eviter un emploi prolongé !

Conseils associés :

Dans tous les cas, si ralentissement transit avec spasmes, tension nerveuse, proposer une cure de 200 mg de magnésium élément, sous forme soluble, à boire tout au long de la journée ou bien à prendre en 2 à 3 prises.

Les sels de magnésium sous forme minérale : oxyde et chlorure de magnésium souvent conseillés dans la constipation, peuvent se révéler irritants pour certaines personnes, dans ce cas choisir des formes organiques comme citrate, bisglycinate... à prendre au cours du repas et fractionner les prises.

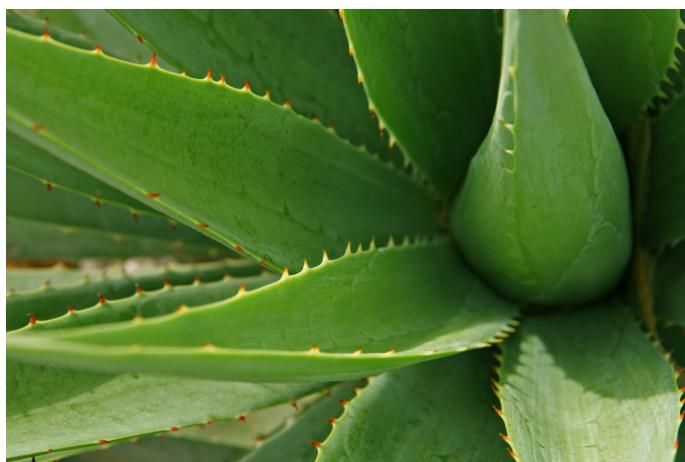
RAPPELS

Aloès (*Aloe vera*)

- Le gel mucilagineux est anti-inflammatoire

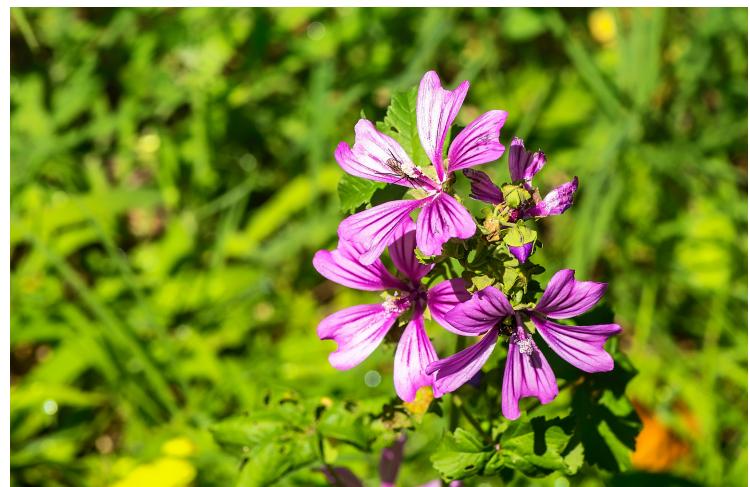
Contre-indication :

- Suc : Diarrhées, troubles hydro-électrolytiques
- Pertes de potassium, entraînant une paralysie des muscles intestinaux qui diminue l'efficacité des laxatifs, ce qui conduit à augmenter les doses,
- interdit pendant la grossesse.



Mauve (*Malva sylvestris*)

- Emollient,
- bêchique,
- anti-inflammatoire,
- antitussif.



Estragon (*Artemisia dracunculus*)

- Antispasmodique des muscles lisses
- Anti-inflammatoire
- Anti-allergique
- Antiseptique intestinale
- Tonique psycho-émotionnelle
- Apaisante, légèrement sédative

Contre-indication :

- Déconseillé pendant la grossesse.
- Pas d'usage prolongé, ne pas dépasser 4 semaines de traitement continu.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.
- Le méthyl-chavicol (= estragole) est toxique et potentiellement cancérogène à l'état pur.



Citron (*Citrus limon*)



- Antivirale (synergique avec presque toutes les autres huiles essentielles antivirales).
- Antifongique.
- Antioxydante.
- Décongestionnant veineux, fluidifiant sanguin.
- Tonique digestive.
- Dépurative.
- Décongestionnant hépatique

Contre-indication :

- Légèrement hypertensive.
- Ne pas appliquer l'HE sur la peau avant exposition au soleil, risque de photosensibilisation (érythème, œdème cutané).
- Dermocausticité possible à l'état pur

Lin (*Linum usitatissimum*)

- Anti-oxydante,
- anti-âge,
- hypocholestérolémiantre,
- régulatrice du cycle hormonal,
- prévention des maladies cardiovasculaires,

Contre-indication :

- Eviter chez les personnes sous traitement anticoagulant et sous traitement hormonal.
- Eviter chez le petit enfant.



Psyllium blond ou Ispaghul (Plantago ovata)

- Laxatif,
- Détoxifiant (solubilise les toxines présentes dans l'intestin)

Contre-indications :

- Ne pas utiliser si arrêt brutal du transit , sigmoïdite en cours ou blocage non diagnostiqué de l'œsophage au rectum.