



Constipation

[Quelle est la définition de la constipation ?](#)

[Quels sont les principes du traitement de la constipation ?](#)

[Comment augmenter l'apport en fibres alimentaires ?](#)

[Pourquoi les fibres alimentaires diminuent-elles la constipation ?](#)

[Quel est le mode d'action des principaux laxatifs non toxiques ?](#)

[Certains laxatifs sont-ils dangereux ?](#)

[Quel traitement en cas de dyschésie rectale ?](#)

4.4.1. Quelle est la définition de la constipation ?

La constipation est définie par un nombre de défécations inférieur ou égal à trois par semaine. Les malades entendent souvent par constipation des selles dures ou difficiles à émettre ou d'exonération incomplète, même s'ils ont une selle quotidienne. Il faut donc séparer les deux grands mécanismes de constipation : constipation de progression et difficultés d'exonération (dyschésie). Ceci se fait essentiellement par l'interrogatoire et, dans les cas difficiles, par mesure du temps de transit de marqueurs opaques (cf schéma ci dessus).

4.4.2. Quels sont les principes du traitement de la constipation ?

Le traitement de la constipation repose habituellement sur :

- une hygiène de vie : présentation sans retard à la selle, activité physique, régime et médication quotidienne adaptés ;
- l'augmentation du volume du contenu colique et/ou la stimulation de la motricité du côlon (fibres alimentaires, sucres non absorbés dans le grêle, PEG 4000, huile de paraffine, laxatifs irritants de la muqueuse colique).

4.4.3. Comment augmenter l'apport en fibres alimentaires ?

Le moyen le plus simple et naturel pour favoriser le transit intestinal est d'augmenter le volume fécal par des fibres dont la source principale est le son des céréales. Les fibres sont en plus petites quantités dans les légumes verts et les fruits. La dose quotidienne de fibres nécessaire au transit intestinal est de 15 à 20 g. On pourra conseiller la consommation de pain complet ou au son; il existe aussi une dizaine de spécialités, plus onéreuses, telles que les céréales du petit déjeuner vendues dans les grandes surfaces.

4.4.4. Pourquoi les fibres alimentaires diminuent-elles la constipation ?

Les fibres alimentaires, non digérées dans le grêle, parviennent au côlon où elles sont hydrolysées par la flore colique. Les fibres augmentent le volume fécal par leur effet hydrophile propre et par celui des produits de leur hydrolyse que sont les acides gras à chaînes courtes. Ces derniers augmentent de plus l'activité motrice intestinale.

4.4.5. Quel est le mode d'action des principaux laxatifs non toxiques ?

Les mucilages et les disaccharides de synthèse (lactulose, lactitol, mannitol, sorbitol), non digestibles dans le grêle, augmentent le volume du contenu colique. L'augmentation du volume fécal est due à leur hydrophilie propre et aux produits de leur hydrolyse par la flore colique. Produits contenant de l'huile de paraffine, spécialités contenant du PEG 4000 ou du phosphate de sodium ou des sulfates. L'huile de paraffine réduit la résorption hydroélectrolytique par le grêle et le côlon, augmentant le volume fécal. Le PEG 4000 est hydrophile sans être ni hydrolysé ni absorbé par l'intestin. Il maintient l'hydratation du contenu colique.

4.4.6. Certains laxatifs sont-ils dangereux ?

Certains médicaments sont largement utilisés en automédication pour leur effet rapide et leur prise simple. Ces laxatifs irritants sont dangereux lorsqu'ils sont utilisés au long cours. Cette "maladie des laxatifs", affection de nature psychiatrique, peut provoquer une diarrhée et entraîner une hypokaliémie et des troubles neurologiques. La coloration brune ou noirâtre de la muqueuse rectocolique (pseudo-mélanose) après consommation prolongée de laxatifs anthraquinoniques n'a aucune traduction clinique. L'histologie peut confirmer les dépôts de lipofuscine dans les macrophages.

4.4.7. Quel traitement en cas de dyschésie rectale ?

Le traitement local de la [dyschésie](#) rectale utilise les suppositoires à la glycérine, ou des microlavements hyperosmolaires et irritants, ou des suppositoires à dégagement de gaz carbonique, n'agissant que par stimulation ano-rectale.

On peut parfois envisager une exploration manométrique et une rééducation anale.