

# Constipation de l'adulte



## Les points clés

Il s'agit d'un ralentissement du transit entraînant un inconfort. On est constipé lorsque l'on constate une diminution de la fréquence des selles et des difficultés de défécation.

### > LES SIGNES

Les selles sont souvent dures, moins fréquentes, d'émission difficile. La constipation donne l'impression de devoir encore aller à la selle après y être allé. Elle peut entraîner des douleurs diffuses dans le ventre.

### > LES CAUSES

De nombreux facteurs peuvent être en cause :

- une **alimentation** pauvre en fibres et/ou en boissons ;
- un **rythme de vie** perturbé : voyages, vacances, changement des habitudes alimentaires, fortes chaleurs ;
- des **facteurs psychologiques** (ex : dépression, stress) ;
- la prise de **certains médicaments** ;
- des **muscles de l'anus défectueux** ;
- **certaines maladies** endocriniennes (ex : hypothyroïdie) ou neurologiques (ex : maladie de Parkinson).

### > LE DIAGNOSTIC

En présence d'autres signes (ex : diarrhée, douleur associée, persistance des signes au delà d'une semaine, fatigue...), l'examen clinique pourra être complété d'une prise de sang. Elle permettra de rechercher une maladie sous-jacente.

Dans de rares cas, des examens plus complets seront proposés.

### > LES RISQUES

La constipation persistante peut favoriser la survenue :

- d'**infections urinaires** ;
- de **fissures anales** (responsables de douleurs et saignements) ;
- d'**hémorroïdes**.

### > L'ÉVOLUTION SPONTANÉE

Le changement des habitudes hygiéno-diététiques permet le plus souvent une amélioration.

**Rédigé par** : Dr AMeneau, Dr MSustersic, avril 2011. **Adaptation et mise à jour** : Comité de lecture de la SSMG, Dr MSustersic, mars 2017. **Sources** : Practice Guidelines WGO 2007 ; www.ebmpractice.net consulté en mars 2017. **Contact** : melanie.sustersic@yahoo.fr. **Illustration** : ORoux.



## Les conseils

➤ **Mangez des fibres** : la quantité est à augmenter petit à petit pour limiter les gaz et les ballonnements (environ 15 à 20 grammes de fibres par jour en deux prises).

On en trouve :

- **dans les céréales ++** (pain au son, pain complet),
- **dans les fruits secs** (pruneaux, abricots secs, amandes),
- **dans les fruits et les légumes**.

➤ **Buvez bien** (au moins 1,5 litre de liquides par jour).

➤ **Faites de l'exercice** régulièrement (marche, natation).

➤ **Allez à la selle de manière régulière** quand le besoin se fait sentir.

➤ **Prenez votre temps aux toilettes** (être au calme si possible).

➤ **Utilisez un marche-pied**, si cela vous aide.



## Le traitement

*Si les mesures hygiéno-diététiques ne suffisent pas, votre médecin pourra vous prescrire :*

➤ **Des laxatifs**

Ils sont souvent prescrits au long cours. Seuls les laxatifs stimulants sont à éviter au long cours.

➤ **Des séances de rééducation du périnée** si besoin



## Reconsultez vite en cas

- De maux de ventre intenses.
- De nausées ou vomissements.
- De sang sur les selles.
- De douleurs anales lors de la défécation.
- D'arrêt des gaz et/ou des selles.
- De perte de poids.
- D'aggravation de la constipation.