

## Les traitements de la constipation chez les adultes



**La constipation est un trouble sans gravité. Quand un médicament paraît souhaitable, mieux vaut bien le choisir.**

● Le traitement de la constipation chez les adultes vise à rétablir des selles suffisamment fréquentes et molles, et à diminuer l'inconfort intestinal, sans s'habituer à un traitement continu.

● La prise de certains médicaments favorise la constipation. Si c'est le cas, vérifier s'il est possible d'arrêter ou modifier le traitement.

### Des fibres, de l'eau, et de bonnes habitudes

● La première mesure à prendre est de manger plus d'aliments contenant des fibres végétales (a). Ces fibres, non digérées, se gonflent d'eau, augmentent le volume des selles et accélèrent le transit. On peut aussi ajouter à l'alimentation du son de blé, de manière progressive.

● Les fibres provoquent parfois des gaz et des maux de ventre. Mieux vaut alors préférer les fibres des pommes, des poires crues, des fraises, ou des laxatifs dits de lest à base d'*ispaghul*, de *psyllium*, ou de *sterculia*.

● Pour diminuer la constipation, il est peut-être utile de boire plus d'eau, d'augmenter son activité phy-

sique et de se présenter à heure fixe à la selle.

### Éviter les laxatifs en continu

● L'efficacité des massages abdominaux, de l'acupuncture et de l'homéopathie pour combattre la constipation n'est pas démontrée, mais ils ont peu d'effets indésirables.

● Les laxatifs dits osmotiques sont peu absorbés par le gros intestin. Ils attirent l'eau dans les selles et augmentent leur volume, mais peuvent provoquer des gaz. Ils agissent en 1 à 2 jours. Il s'agit de sucres (*lactulose*, *lactitol*, *sorbitol*, *pentaérythritol*) ou de macrogols.

● Les laxatifs à la *paraffine* (liquide ou en gelée) lubrifient les selles et les ramollissent. Ils agissent au bout de 6 à 8 heures. Ils provoquent parfois un suintement gras par l'anus. Mieux vaut éviter de les utiliser de manière prolongée, car ils réduisent l'absorption de certaines vitamines (notamment A, D, E et K). La *paraffine* liquide expose à des troubles pulmonaires en cas de fausse route.

● Les lavements à base d'eau tiède et les suppositoires laxatifs peuvent occasionnellement être utiles. Ils agissent au bout de quelques minutes à 1 heure. Ils sont à éviter en cas de douleur de l'anus ou de maladie inflammatoire du bas intestin.

● Certains laxatifs pris par la bouche sont stimulants, ou "irritants", et augmentent les mouvements du gros intestin, provoquant une évacuation des selles en 5 à 10 heures, et une diminution des selles les jours suivants. Leurs effets indésirables peuvent être graves, surtout en cas d'usage prolongé : maux de ventre et diarrhées, inflammation de l'intestin, désordres du potassium ou du magnésium sources d'atteinte neuromusculaire, de troubles cardiaques ou cérébraux. Un usage occasionnel est possible, après échec des laxatifs de lest ou osmotiques. Attention : certains laxatifs "naturels" font partie des laxatifs plus irritants : par exemple la *bourdaine* ou le *séné*.

● Il n'est pas démontré qu'il soit plus efficace de prendre plusieurs types de laxatifs, alors que cela augmente les risques d'effets indésirables. Attention : certains médicaments, compléments alimentaires ou tisanes contiennent plusieurs laxatifs associés. En cas de doute sur la composition, demander à un pharmacien.

©Prescrire - juillet 2015

a- Les fibres végétales sont abondantes dans les céréales complètes (pain complet, flocons d'avoine, etc.), dans les légumineuses (haricots en grains, pois chiche, etc.), dans certains légumes (carottes, pommes de terre, etc.) et fruits (amandés, noix, bananes, etc.).

#### Sources :

- "Constipation chez les adultes" *Rev Prescrire* 2004 ; 24 (254) : 688-698.
- "6-2. Patients constipés" *Rev Prescrire* 2014 ; 34 (374 suppl. interactions médicamenteuses).