

Je prends de bonnes habitudes pour lutter contre ma constipation

Le site du Docteur Robert DEJARDIN

Adresse du site : www.docvadis.fr/robert-dejardin



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

La constipation est un trouble très fréquent qui concerne surtout les femmes. Malgré son apparente bénignité, elle ne doit pas être négligée, car elle peut être le révélateur d'une maladie plus grave et, en tout cas, altérer la qualité de la vie.

Quand puis-je dire que je souffre de constipation ?

- Si vous allez à la selle moins de trois fois par semaine.
- Si vous devez fournir une importante poussée abdominale lors de la défécation.
- Lorsque vous avez une persistance du besoin après l'évacuation.
- Si vous avez l'impression de ne jamais avoir envie d'aller à la selle.

Pourquoi suis-je constipé(e) ?

Si votre constipation est récente, elle peut révéler une maladie. Il est raisonnable de consulter. Si vous êtes constipé(e) lors d'un voyage, cela est certainement dû au changement de mode de vie et d'habitudes alimentaires. Une constipation chronique est souvent liée à une mauvaise hygiène de vie. Votre alimentation est pauvre en fruits, en légumes, en fibres en général. Vous ne buvez pas suffisamment d'eau. Vous manquez d'exercice. La prise de certains médicaments, le stress, la grossesse peuvent aussi entraîner une constipation chronique.

Quel est le mécanisme de la constipation ?

Le transit intestinal est lent. Ce phénomène de « paresse intestinale » touche surtout les enfants, les femmes et les personnes âgées. Les selles sont trop sèches et de volume insuffisant.

Comment puis-je lutter contre la constipation ?

Présentez-vous régulièrement à la selle. Ne vous retenez jamais. Augmentez votre consommation de fruits, de légumes et plus généralement de fibres. Buvez suffisamment d'eau riche en magnésium. Faites un peu d'exercice physique chaque jour.

Puis-je prendre des laxatifs ?

Certains laxatifs utilisés régulièrement peuvent être irritants pour l'intestin. S'ils ne sont pas prescrits par votre médecin, évitez les laxatifs.

Si votre constipation est récente, si elle s'accompagne de douleurs ou de selles sanguinolentes, si encore elle alterne avec des diarrhées, il faut consulter. Des examens complémentaires peuvent vous être prescrits pour en déterminer les causes.