Qu'est que la constipation ?

La constipation est une diminution de la fréquence des selles, quel que soit leur volume et leur consistance.
Ce ralentissement anormal des selles, bien que sans gravité, est une gêne pour les personnes qui en sont atteintes, entrainant maux de ventre, ballonnements, sentiments d'inconfort.
Le corps médical parle de constipation lorsque les selles émises sont inférieures à 3 par semaine.

La constipation, un trouble fréquent :

La constipation est un trouble du transit intestinal, qui touche *1 personne sur cinq en France dont 80% sont des femmes.*

La constipation peut être :

- **Occasionnelle** : elle apparaît dans certaine circonstance (voyage, stress, changement alimentaire) et ne dure que le temps de ces circonstances.
- **Chronique** : elle est une gêne quotidienne, qui peut devenir un sujet de préoccupation constant.
- **Brutale** : sans raison particulière, elle doit par contre alerter et amener à consulter un médecin. Elle peut être le signe de santé plus grave.

La constipation est-ce grave ?

La constipation n'est pas un trouble grave, il existe peu de risques de complications. Les principales complications sont les hémorroïdes et les fissures anales. En cas de vives douleurs lors du passage des selles, consultez votre médecin sans attendre.

Des facteurs favorisants ?

Un facteur émotionnel :

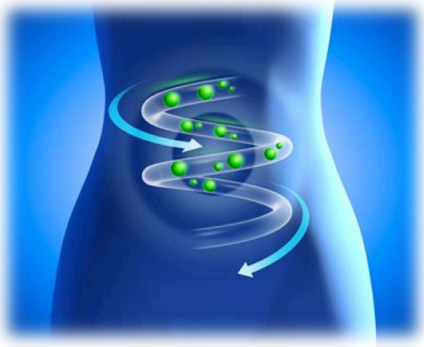
Le stress, l'anxiété, une dépression, un choc émotionnel qui ne parvient pas à être pardonné, peuvent être des facteurs favorisants.
Il semblerait que la constipation touche davantage des individus qui :

- veulent être dans la maitrise des choses qui les entourent
- ont la peur de manquer, de se tromper, de perdre quelque chose
- ont une retenue excessive, un refus d'abandonner
- ont des difficultés à oublier/à accepter les mauvaises expériences

Il peut s'agir de quelque chose de très ancien qui précède l'apparition des symptômes ; d'un événement récent ; d'une accumulation de stress successif. Pour cela il est important pour le patient de verbaliser le problème.

Dans certains cas, la constipation aggrave le stress et l'anxiété, qui alimentent eux même la constipation. Un cercle vicieux s'installe. Il faut alors adopter un régime adapté, essayer de se détendre et de ne pas faire de ce problème une obsession.

Une psychothérapie de soutien conseillée par votre médecin traitant pourra être envisagée si les troubles du transit sont réellement associés à un mal-être.



Un facteur alimentaire :

Une bonne hygiène de vie est nécessaire afin d'éviter une paresse intestinale et un dessèchement progressif des selles.

Changer ses habitudes alimentaires :

Voici quelques *mesures diététiques* :

- boire entre 1,5L et 2L de liquide par jour : eau, jus de fruit, potage, thé…
- manger une quantité suffisante de fibres : fruits (cerises, pruneaux, oranges), légumes verts, céréales complètes (pain complet, pâtes complètes)
- diminuer la part des féculents et des produits céréaliers raffinés (sucre blanc, alcool, friture, graisses)
- éviter les aliments tels que les carottes, les bananes et le riz

Quelques conseils pratiques supplémentaires :

Pratiquer une activité physique régulière (des exercices stimulant la sangle abdominale permettent d'aller plus facilement à la selle) ; la marche à pied est une activité simple et efficace.

Prendre son temps lorsque l'on va aux toilettes, de façon à être suffisamment détendu.

Ne jamais se retenir quand vous en ressentez le besoin.

Relancer le transit intestinal en prenant RDV avec votre ostéopathe.

ROLE DE L'OSTEOPATHIE SUR LA CONSTIPATION

La constipation survient lorsque les capacités d'évacuation intestinales ne peuvent plus être assurées. Ce système, débordé, finit par se bloquer.
On retrouve alors une paresse intestinale (du colon essentiellement), et un dessèchement progressif des selles, ce qui complique leur expulsion.
Outre l'alimentation qui doit être régulée, **votre ostéopathe** peut intervenir pour relancer la motricité colique.

- Des *techniques viscérales* existent afin de :
  - Redonner sa mobilité au côlon
  - Relancer la motilité du côlon (le déplacement des matières fécales)
  - Décongestionner et lever les adhérences au niveau du rectum
  - Equilibrer le cadre colique (composé de trois segments : côlon ascendant, côlon transverse, et côlon descendant)
  - Equilibrer le cadre colique par rapport aux autres organes environnants (intestin grêle, réflexe gastro-colique avec l'estomac)
  - Harmoniser les fascias reliant le côlon à la paroi postérieure de l'abdomen
  - Favoriser la bonne vascularisation

- Des *manipulations vertébrales* pour redonner toute sa mobilité au **bassin** et aux **lombaires** (lieux d'accroche des moyens de liaison reliant les organes digestifs au squelette).

- Des techniques crâniennes pour réguler **l'innervation du système digestif** : ***nerf vague*** (impliquer dans la viscéro-motricité du tube digestif).