Les conseils du médecin : les constipations

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **11 (1981)**

Heft 11

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

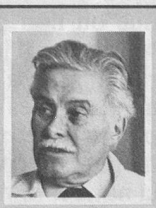
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Les conseils du médecin



Docteur Maurice Mamie

Les constipations

Dans notre monde civilisé, il est admis que le fonctionnement normal de l'intestin donne lieu à l'émission de une à deux selles par jour. Cette notion ne doit cependant pas être considérée comme une valeur absolue. Les végétariens et les peuplades primitives ont des selles plus volumineuses et plus fréquentes que les carnivores qui consomment une nourriture beaucoup moins riche en résidus.

La constipation est le résultat du ralentissement du passage du bol alimentaire ou chyme au travers du gros intestin. Pendant cette traversée, le chyme, qui est liquide, perd son eau, résorbée par la muqueuse intestinale. La consistance du contenu de l'intestin augmente, ce qui aboutit à la formation d'une selle moulée. Plus le transit sera ralenti, plus le contenu sera déshydraté et plus la selle terminale sera dure et sèche et difficile à évacuer. Ce passage est modulé par les contractions intestinales qui chassent plus ou moins rapidement le bol fécal du côté droit vers le colon gauche et vers le rectum. Ces contractions ne sont normalement pas perçues et ce n'est que lorsque la selle arrive juste au-dessus du rectum que le besoin d'exonération se fait sentir. Tout un jeu de réflexes conditionne le bon déroulement de ces différentes étapes. Citons l'exemple de la selle matinale qui est déclenchée par les premiers mouvements du réveil ou par le petit déjeuner. *The early cup of tea* des Anglais est destinée à mettre en branle tôt le matin ce péristaltisme libérateur.

Le jeu de la volonté

Ces mécanismes sont également sous la dépendance de la volonté, ce qui permet, suivant les circonstances, de retenir ou non l'émission d'une selle, le réflexe évacuateur étant estompé par le jeu de la volonté. Si, d'une façon réitérée ou systématique, le sujet n'obéit pas à cette sollicitation, le réflexe de la défécation sera perdu et une constipation s'installera définitivement. On aura ainsi créé un comportement pathologique du colon. On peut constater ce type d'évolution chez les écoliers, chez les vendeuses de magasin, chez les secrétaires qui n'osent pas demander la permission de sortir, ainsi que chez les hommes et les femmes très occupés et qui croient ne pas pouvoir consacrer quelques courtes minutes à ce genre d'occupation.

Autre mécanisme régulateur: le péristaltisme est activé par le volume du contenu intestinal exerçant un effet de distension sur les parois du colon. Sous le signal de cette distension, les muscles de la paroi intestinale se contracteront rythmiquement en déplaçant le bol fécal en direction du rectum. Si ce volume est diminué, le colon se contractera sur lui-même, spasmes qui empêcheront la translation du contenu colique. Le résultat en sera une constipation, souvent douloureuse du fait des spasmes. D'où l'importance d'un apport suffisant en liquides et d'une alimentation riche en résidus et en fibres.

Muscles et psychisme

Participe également à l'émission normale d'une selle, la sangle musculaire abdominale, dont la contraction joue un rôle important au moment de la défécation. Une insuffisance musculaire des parois abdominales se manifeste chez les individus sédentaires, privés d'exercices physiques, chez les obèses et surtout chez les vieillards. Chez ces derniers, la musculature est déficiente et le péristaltisme intestinal moins efficace, ce qui facilite l'apparition d'une constipation souvent très difficile à corriger.

Enfin le psychisme exerce une influence non négligeable sur les mécanismes fonctionnels de l'intestin. On a pu parler (Lambling) des trois aspects psychologiques de la constipation: la maladie de civilisation avec les contraintes sociales qui caractérisent nos sociétés occidentales, la maladie conflictuelle, en relation avec les émotions et les situations conflictuelles familiales, professionnelles ou autres, et enfin la maladie-expression d'une fixation infantile, base de certains traits caractériels chez l'adulte, tels que méticulosité, obstination, manque d'ouverture. On dit familièrement d'un individu renfermé, peu communicatif, c'est un constipé. Beaucoup de ces comportements remontent à l'enfance, au dressage à la propreté.

En conclusion, la constipation n'est pas si simple qu'il y paraît à première vue et son traitement ne peut se résumer à la simple prise d'une pilule laxative.

Dr M. M.

(à suivre)

Problèmes de tension sanguine?

Vous pouvez désormais contrôler vous-même votre tension — chez vous, de façon simple, sûre et **avantageuse.** Grâce à

Tonette

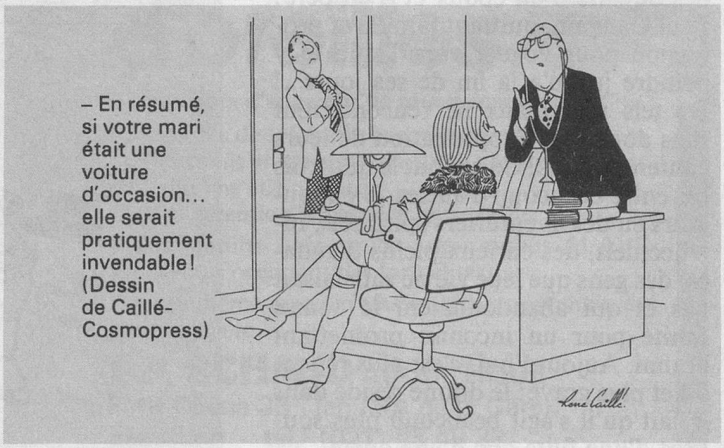
le nouveau tensiomètre électronique de BOSCH,

ou à **Tonotest**

le tensiomètre automatique efficace et éprouvé, avec système à deux aiguilles.

Nouveau

Ces deux appareils sont en vente dans les pharmacies, drogueries et magasins d'équipement sanitaires. Liste des revendeurs et documentation auprès de: MEDICARE SA, Mutschellenstr. 115, 8038 Zurich, tél. 01/45 45 10 (dès le 18.11.81: 01/482 482 6)



– En résumé, si votre mari était une voiture d'occasion... elle serait pratiquement invendable! (Dessin de Caillé-Cosmopress)