Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 11 (1981)

Heft: 12

Rubrik: Les conseils du médecin : les constipations [suite]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Les conseils du médecin

Docteur Maurice Mamie

Les constipations (suite)

Etant donné le nombre important de facteurs intervenant dans le fonctionnement du gros intestin, il ne saurait y avoir qu'une seule constipation.

Un premier groupe comprend les constipations apparues depuis peu, c'est-à-dire depuis quelques semaines, chez un individu dont les fonctions digestives se sont déroulées tout à fait normalement jusqu'alors. Ce type de constipation doit être pris au sérieux; toutes les investigations cliniques, radiologiques et endoscopiques doivent être mise en œuvre, car dans une très grande proportion des cas, la constipation est l'expression d'une atteinte organique, cancer du colon ou du rectum, fistule, fissure ou abcès de la région anale, etc. Le traitement sera celui de la lésion causale. Ne pas perdre son temps en prescrivant un traitement symptomatique par des laxatifs.

Les constipations passagères, dont chacun a fait l'expérience un jour ou l'autre, n'ont aucun caractère de gravité. Elles sont la conséquence d'un dérèglement momentané du jeu subtil de cet organe si sensible et susceptible qu'est le colon, lequel déteste être dérangé dans ses habitudes. Ces éléments perturbateurs peuvent être une maladie, une intervention chirurgicale, causes d'alitement, un voyage, des vacances avec les changements de vie et de régime que cela comporte. Dans ces cas-là, la prescription de laxatifs végétaux est permise avec toutefois deux réserves: ne reprendre de laxatif que trois jours après la première prise et éviter l'administration répétitive de ce type de médicaments dans la crainte de favoriser l'installation d'une constipation chronique.

La constipation habituelle, courante, chronique, qui semble être un fléau de notre civilisation, prédominante chez les femmes, a débuté le plus souvent dans l'enfance ou l'adolescence, période pendant laquelle le dressage, l'éducation jouent un rôle déterminant par les contraintes qu'elles imposent à un colon dont nous avons vu la fragilité fonctionnelle. Il s'agit d'un trouble acquis du comportement de cet organe se traduisant par un ralentissement du transit intestinal, d'où selles dures et défécations pénibles. Certains colons sont trop longs ou trop gros. Leur péristaltisme est nettement moins vigoureux que celui d'un intestin normal. D'autres au contraire, contractés, présentent des spasmes qui gênent le passage du bol fécal, et sont souvent douloureux. Si la constipation est très tenace, et surtout si elle a été maltraitée par un abus de laxatifs, une alternance de diarrhées et de constipation lui fait suite. Il s'agit de fausses diarrhées, dues à l'irritation de la muqueuse intestinale qui sécrète du liquide dans lequel un examen attentif permet de déceler de petites selles dures, en crottes de bique. A ce stade-là des manifestations variées accompagnent la constipation: asthénie, digestion lente, ballonnements douloureux, vertiges et maux de tête, nausées, etc.

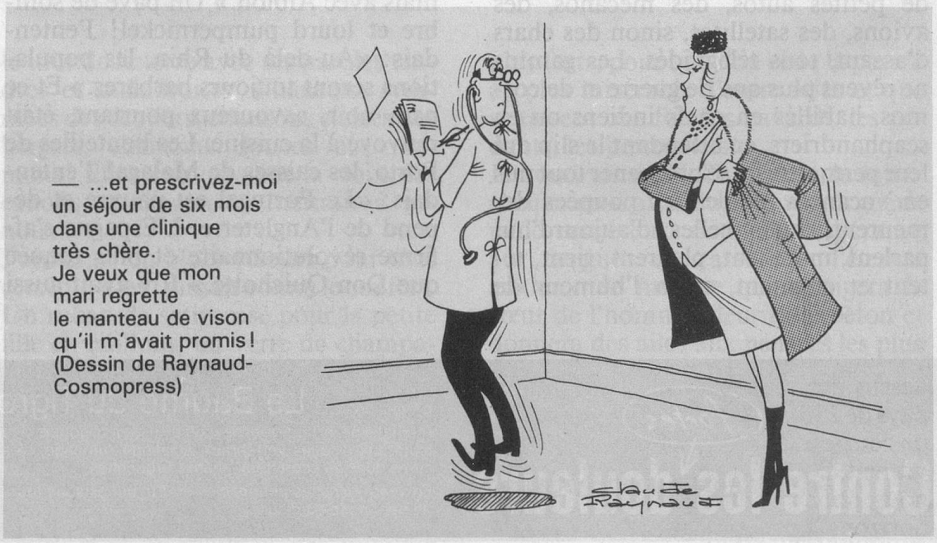
De ces observations découlent **les règles du traitement** de la constipation. Il ne faut pas agir contre la nature, c'est-à-dire contre la physiologie du colon. Par conséquent il faut le remplir pour stimuler son péristaltisme et non pas le vider artificiellement. Donc en principe, pas de laxatifs, pas de lavements évacuateurs, sauf exception. Il en va de même pour les médicaments agissant sur la vésicule biliaire tels que le sulfate de magnésie, les petites pilules pour le foie. Toutes ces substances agissent par irritation, nuisible à la longue.

Le traitement de la constipation comporte une alimentation riche en fibres: légumes verts plus ou moins fibreux, fruits, son de blé. Le pain de son est particulièrement facile à prendre et très efficace. Deuxième volet de cette thérapeutique: les mucilages. Ce sont des substances colloïdes qui, s'imbibant d'eau, augmentent considérablement le volume et le poids des selles et deviennent gélatineuses, ce qui a un effet de lubrification. Les plus couramment utilisés parmi les mucilages sont des algues marines telles que l'agar-agar, des gommes telles que le normacol, et des graines dont les plus connues sont les graines de lin et les graines de psyllium. Certaines préparations renforcent l'effet régulateur des mucilages par l'adjonction de faibles quantités de laxatifs.

En résumé, avec les mucilages on fait une véritable rééducation de l'intestin. Ne pas oublier les exercices physiques et un apport suffisant de liquides.

La constipation ne doit presque jamais se traiter par de vrais laxatifs. (Prof. Lambling)

Dr M. M.



— ...et prescrivez-moi un séjour de six mois dans une clinique très chère. Je veux que mon mari regrette le manteau de vison qu'il m'avait promis! (Dessin de Raynaud-Cosmopress)