

**Zeitschrift:** Mitteilungsblatt der Schweizerischen Parkinsonvereinigung = Magazine d'information de l'Association suisse de la maladie de Parkinson = Bollettino d'informazione dell'Associazione svizzera del morbo di Parkinson

**Herausgeber:** Schweizerische Parkinsonvereinigung

**Band:** - (1988)

**Heft:** 10

**Artikel:** La constipation

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-815241>

### **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:** 03.04.2026

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

# La constipation

D'abord, et c'est important, ce n'est pas une maladie. C'est la manière dont l'intestin travaille dans certaines conditions.

Ensuite, il n'est pas du tout obligatoire d'aller à selle une fois par jour. Le rythme auquel on va à selle change d'une personne à l'autre. Cela peut aller de 2 à 3 fois par jour, jusqu'à une fois tous les 3 ou 4 jours. La présence de selles dans notre intestin est sans danger et même tout à fait normale.

On ne parle donc de constipation qu'à partir de 4 ou 5 jours d'espace-ment. Ou bien si le fait d'aller à selle demande trop d'efforts, ou si cela fait mal.

## Pourquoi est-on constipé?

Le plus souvent, nous sommes constipés parce que notre alimentation est mal équilibrée, ou trop raffinée.

Nous mangeons, par exemple, trop peu de fibres végétales: de céréales, de crudités et de certains fruits et légumes.

Les fibres ne sont pas absorbées par l'organisme, elles restent presque

entières dans l'intestin et sont éliminées par les selles. Si nous mangeons assez de fibres, le volume des selles augmente. L'intestin travaille aussi plus rapidement et plus régulièrement: tout cela empêche la constipation.

De plus, dans nos régions, nous mangeons en général trop d'aliments «constipants»: pâtes, pommes de terre, viande, pain blanc, sucres, etc..., ce qui n'arrange rien. Le fait de boire trop peu constipe. On devrait boire au moins 1,5 litre par jour.

La nervosité, l'anxiété, le fait de ne pas être bien dans sa peau peuvent provoquer ou aggraver la constipation. L'inverse, la diarrhée, vient parfois des mêmes raisons.

Certains médicaments peuvent provoquer de la constipation.

De même, si nous bougeons peu; c'est aussi le cas quand nous devenons âgés.

## Que faire si vous avez tendance à être constipé?

- En premier lieu, demandez-vous si vous êtes vraiment constipé ou si vous n'êtes pas plutôt bloqué

sur l'idée (fausse) qu'il faut aller à selle tous les jours;

- Examinez votre alimentation. Mangez-vous des crudités, des fruits et légumes tels que pommes, raisins, pruneaux, figes, poireaux, céleris, haricots verts; du pain complet et du riz complet; des céréales en grains ou sous d'autres formes (biscuits, etc)?
- Peut-être ne buvez-vous pas assez? Essayez les vrais jus de fruits.
- Des activités comme la marche, la natation, la bicyclette sont excellentes; un exercice très simple pour stimuler les intestins: rentrer et relâcher le ventre 10 fois de suite.
- Si vous prenez des médicaments qui vous constipent, parlez-en à votre médecin.

Les laxatifs ne doivent être utilisés qu'exceptionnellement.

Il faut distinguer les laxatifs doux et les laxatifs irritants.

Prenez l'avis de votre médecin, car même dans les tisanes laxatives des substances irritantes sont présentes.

(Reproduit avec l'autorisation de l'association Parkinson Belge)

# Mitteilungen Communications Comunicazioni

## Kursangebot für Parkinsonkranke und ihre Angehörigen

(ff) Zum ersten Mal haben Mitglieder unserer Vereinigung Gelegenheit, sich in einem Wochenendseminar mit den Problemen auseinanderzusetzen, welche eine chronische Krankheit wie Parkinson für direkt Betroffene und die Menschen, welche mit ihnen zusammenleben, mit sich bringt.

Die Tagung wird von der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft organisiert, welche bereits viele und gute Erfahrungen mit solchen Wochenendkursen gemacht hat. Erstmals wird aber ein gemischtes Seminar mit MS- und Parkinsonkranken stattfinden. Da es nicht um die medizinischen Aspekte dieser beiden Krankheiten geht, sondern darum, was die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für Erfahrungen gemacht haben im Umgang mit ihrer Krankheit, erhoffen wir uns eine Bereicherung

vom Austausch zwischen den zwei Gruppen.

Das Seminar richtet sich an Patienten und Angehörige. Es kann auch von Einzelnen (ohne Begleitung des Partners) besucht werden.

Hier die genaueren Angaben:

**Thema:** Erfahrung anderer – ein Gewinn für uns

**Datum:** 27./28. August 1988

**Ort:** Bildungshaus Matt, Schwarzenberg LU

**Leitung:** Beat Dick, Paul Imbach und Daniela Sichel (alle Psychologen bei der Multiple Sklerose Ge-