

# ***LA CONSTIPATION***

**Pour une Prise en Charge Naturelle et Globale**

## **LA CONSTIPATION**

### **Pour une Prise en Charge Naturelle et Globale**

La constipation est un motif de consultation régulier. Mais cette affection est encore plus fréquente que ne le laisse penser la demande des patients.

De nombreuses personnes sont constipées depuis des années, parfois depuis leur enfance, et elles ne pensent même plus à en parler à leur thérapeute, persuadées que rien ne peut les soulager à part les laxatifs et les suppositoires de toute sorte.

Pourtant, ce symptôme apparemment banal peut se compliquer de pathologies plus ou moins graves alors qu'une prise en charge globale peut se révéler étonnamment efficace.

### **Définition de la Constipation**

Voilà la première difficulté. C'est quoi « être constipé » ?

Les patients pensent souvent qu'il est indispensable d'aller à la selle tous les jours et se disent constipés si ce n'est pas le cas.

**La fréquence normale des selles va de 3 selles par jour à 1 selle tous les 3 jours.**

L'idéal est certainement d'avoir une selle par jour, à heure régulière. Mais ce n'est pas indispensable pour rester en bonne santé.

Plus que la fréquence, **c'est la qualité de la selle qui détermine la constipation.**

*Un transit normal se définit alors par :*

- Une fréquence comme indiquée ci-dessus
- Une selle moulée, ni trop molle et ni trop dure
- De couleur marron
- Sans glaires ni sang
- Idéalement ne collant pas à la paroi des WC et ne flottant pas (signes de stéatorrhée et donc d'insuffisance pancréatique exocrine)
- Et surtout d'expulsion facile

Si le patient n'est pas dans ce cas et si cette exonération anormale entraîne un inconfort, alors on peut parler de constipation et il est nécessaire d'envisager une prise en charge.

### **Une relation étroite avec le psychisme**

On pourrait écrire un livre entier sur le psychisme du constipé, sur les relations entre la défécation et l'équilibre émotionnel.

**Le stade anal** décrit par Freud est une réalité et il est parfois nécessaire d'envisager une psychothérapie chez certains « constipés ».

Mais à ce niveau, la priorité est de **rassurer et dédramatiser.**

C'est avant tout l'obsession de la selle parfaite qui pourra être traitée.

Si le patient est trop perturbé par son exonération qu'il juge anormale, on fera appel au psychothérapeute mais ce n'est que rarement indispensable.

### **Des complications plus ou moins graves**

**Des hémorroïdes au cancer**, la constipation se complique souvent de diverses pathologies.

Il est prouvé que la constipation est un facteur favorisant du cancer du colon et il est indispensable d'envisager une coloscopie de dépistage chez des constipés chronique à partir de 50 ans.

La recherche de sang dans les selles n'est pas très fiable chez eux car souvent positive à cause des **autres complications:**

- Diverticulose et diverticulite
- Colite
- Hémorroïdes et fissures anales

Sans parler du fécalome toujours possible et de la maladie des laxatifs.

## **2 grands types de constipation**

Nous parlerons dans ce dossier essentiellement des constipations chroniques. Il existe aussi tout un ensemble de **constipations occasionnelles ou transitoires** : voyages, grossesse, alitement, régime alimentaire particulier ...

Il existe aussi des **constipations secondaires** à des pathologies ou situations particulières,

- occlusives comme dans le cancer
- neurologiques comme dans le parkinson ou la SEP
- médicamenteuses (antidépresseurs, neuroleptiques ...)
- Hormonales comme dans l'hypothyroïdie

Mais la **constipation chronique** la plus courante, la plus fréquente est à priori idiopathique, c'est-à-dire sans cause précise. Et dans ce cas, **on va distinguer 2 situations** :

1/ La constipation ATONIQUE

2/ La constipation SPASMODIQUE

Dans le 1<sup>er</sup> cas, les patients n'ont aucune envie d'aller à la selle. C'est l'inconfort, le ballonnement, l'impression d'être « plein » voir les nausées qui leur indiquent qu'il faut qu'ils aillent tenter de vider leur rectum.

C'est le cas le plus fréquent des constipations chroniques et anciennes

Dans le 2<sup>e</sup> cas, les patients ont des envies mais n'arrivent pas à déféquer. Ils présentent la plupart du temps un péristaltisme anormal, altéré. Leur intestin se spasme mais de façon anarchique. L'envie est là mais la selle n'avance pas. Les facteurs de stress, de spasmophilie sont souvent associés à ce type de constipation.

## **En priorité les règles hygiéno-diététiques**

La constipation a besoin avant tout d'une **hygiène de vie régulière**.

*On insistera sur 4 points:*

- La **rééducation du transit** avec 2 priorités:
  - la nécessité de se présenter chaque jour, si possible à la même heure, sur le trône
  - l'importance d'aller à la selle dès que l'envie s'en fait sentir.
- **L'exercice physique**. Il est prioritaire et indispensable. Autant la sédentarité constipe, autant une bonne séance de sport libère le transit.
- **L'alimentation**. Nous allons y revenir en détail plus loin
- **La boisson** avec une règle simple et importante (même si elle n'est pas très scientifique): l'eau bue entre les repas sert aux reins, l'eau bue pendant les repas sert au transit. Il ne faut pas trop boire pendant les repas mais 2 à 3 verres d'eau sont indispensables au transit.

### **Le truc en plus - Le café: un laxatif irritant qui est surtout un faux ami.**

Beaucoup de patients constipés ont remarqué, parfois de façon inconsciente, que le café améliore leur transit et le bol du café du matin possède avant tout cette fonction chez ces personnes. C'est vrai car le café est un irritant intestinal qui va aider le transit de certaines personnes. Mais par son mode d'action, il entretient en partie la pathologie et il n'est surtout pas une bonne solution par contre, on évitera de supprimer brutalement le café chez les constipés. On attendra d'avoir mis en place une prise en charge globale efficace.

## ***L'alimentation du constipé***

Nous arrivons à la pierre angulaire de cette affection.

Nous allons d'abord passer en revue les règles classiques et ensuite je vous ferai part de mon expérience personnelle dans ce domaine.

Le constipé a besoin **d'augmenter la proportion d'aliments qui sont plutôt laxatifs** et de limiter ceux qui le constipent.

Par expérience, aucun aliment n'est systématiquement constipant et surtout pas le riz.

Le chocolat est certainement l'aliment qui revient le plus dans les commentaires des patients comme ralentisseur du transit.

En pratique, **c'est au patient lui-même de déterminer les aliments les plus constipants pour lui.**

Beaucoup plus important sont **les aliments qui améliorent le transit**

Avant tout les fibres mais surtout **les fibres douces**. On se méfiera d'un excès de fibres dures comme le son de blé ou le pain complet.

*On va donc proposer au patient constipé de manger plus souvent:*

- beaucoup de légumes cuits et un peu de crudités (à chaque repas)
- des fruits cuits en dessert en insistant sur les plus laxatifs (poire, abricots, pruneaux ..) et en limitant les plus constipants (coing, banane)
- des fruits crus en dehors des repas
- des céréales complètes (quinoa, boulgour, riz complet ...) et un peu de pain complet ou équivalent
- des légumes secs (lentilles en particulier)

Cette alimentation riche en fibres devra toujours être **accompagnée d'une quantité minimale de liquides** (soupe, tisane, eau) pour bien hydrater le bol alimentaire.

### ***Le truc en plus***

Certaines personnes constipées, surtout les personnes âgées, finissent par manger très peu car elles pensent que cela diminuera leur inconfort de se sentir « trop pleines ». En fait, cela aggrave leur constipation puisque le bol alimentaire est trop faible. Et c'est le cercle vicieux infernal !

## ***L'alimentation particulière du « constipé depuis toujours »***

Les conseils assez classiques énumérés ci-dessous sont malheureusement parfois insuffisants. Et c'est surtout **le cas chez le « constipé depuis toujours »**.

Cette entité correspond aux patients qui nous disent que leur transit n'a jamais été normal. Depuis l'enfance ou l'adolescence ils se battent avec leur constipation. Ils ont tout essayé et rien n'a jamais été efficace à part la prise de laxatifs agressifs dont ils connaissent les risques et qu'ils cherchent à limiter.

Pour ces patients (qui représentent au moins 50% des constipés chroniques) une solution efficace existe: **Le régime hypotoxique de Jean Seignalet !**

L'expérience m'a montré que les personnes constipées depuis leur enfance ou adolescence ont **souvent une intolérance au gluten ou au lait** (ou aux 2).

La mise en place de ce « régime » a parfois des résultats quasi miraculeux. J'ai vu des patients constipés depuis 30 ans **retrouver un transit normal en 2 ou 3 mois** simplement par la suppression du gluten et des laitages de vache.

Et dans ce cas, ils peuvent manger du riz (et même du chocolat noir en quantité raisonnable) sans perturber leur transit.

Je ne détaillerai pas ici le régime « Seignalet » que beaucoup connaissent et que vous pourrez retrouver dans son livre mais je vous recommande d'essayer cette alimentation chez vos patients constipés chronique à partir du moment où vous avez éliminé une cause médicale.

### ***Le truc en plus***

En « prescrivant » ce régime hypotoxique, pensez à insister sur les légumes cuits à chaque repas et à citer les féculents autorisés comme le Quinoa ou le sarrasin qui apportent des fibres. Si la constipation s'accompagne de colite, attention aux excès de cru.

### ***Place des alicaments***

Certains aliments naturels sont de véritables traitements de la constipation.

Je voudrais vous en présenter certains.

#### ***L'Huile d'olive***

Vieux remède de grand-mère c'est plus un traitement de la constipation aigue que chronique mais il est à connaître.

Prendre 1 cuiller à soupe remplie à 90% d'huile d'olive et compléter avec un peu de jus de citron. Avaler ce breuvage le matin à jeun. Il stimule la vidange de la vésicule biliaire et est souvent très efficace sur les petites constipations.

#### ***Les Pruneaux et le jus de pruneaux.***

Encore un traitement éternel de la constipation aigue. Combien de constipés équilibrent leur transit grâce à 3 pruneaux par jour !

Avantage: le pruneau apporte aussi des antioxydants. Inconvénient: un apport important en sucre. A savoir: 1 bouteille de jus de pruneau bue en 2 heures le matin accompagnée de beaucoup d'eau (1/2 à 1 litre) réalise une formidable purge.

### *Le Chlorure de Magnésium et l'hydroxyde de Magnésium*

Ces sels de magnésium (surtout le second) sont d'excellents laxatifs mais ne peuvent être utilisés qu'en phase aiguë. Ce n'est certainement pas un traitement de la constipation chronique. Surtout qu'un excès de ces sels magnésiens peut favoriser des colites douloureuses.

### *Donat et eau magnésienne*

Donat est une eau thermale, la seule à contenir à la fois un taux élevé de magnésium et une très grande quantité de magnésium.

Elle est donc particulièrement indiquée dans les constipations modérées associées à des troubles digestifs et surtout une lenteur de la digestion.

Vous pouvez trouver des informations sur le site: [www.eau-magnesium.fr](http://www.eau-magnesium.fr)

### *Graine de lin*

Je gardais pour la fin le plus formidable traitement naturel de la constipation.

La graine de lin, riche en fibres douce et en prébiotiques permet un véritable traitement de fond de la constipation en douceur.

Deux façons d'utiliser cet alicament, à raison de 1 à 2 cuillères à soupe par jour:

- a) Soit seul: faire tremper les graines de lin toute la nuit dans un 1/2 verre d'eau et boire le lendemain matin avant le repas.
- b) Soit dans le cadre d'un équivalent de la crème Budwig: mixer ensemble avec un moulin à café ou à herbes: 1 à 2 cuillères à soupe de graines de lin + 1 cuillère à soupe de graines de courge ou de tournesol + 7 amandes (environ).  
Mélanger cette poudre à 1 yaourt et/ou une compote.  
Vous pouvez ajouter suivant vos habitudes et votre goût : Un peu d'huile de noix et du jus de citron, des raisins ou des abricots secs (bio), du germe de blé, de la lécithine de soja, du pollen ...

## ***Les médecines naturelles au secours du constipé***

Le but de ce dossier thématique n'est pas de détailler toutes les thérapeutiques qui peuvent agir sur la constipation. Je citerai donc simplement les principales

**1/ l'homéopathie** avant tout qui se révèle très efficace si on arrive à bien cibler le remède du patient. Lycopodium (en particulier chez l'enfant) et Opium (en particulier après une anesthésie général) ressortent souvent. Mais Alumina, Nux Vomica, Sépia, Platina et bien d'autres ont leur place. Je rappellerai simplement l'intérêt de "Muqueuse du Colon 4CH" en suppositoire ou en ampoule dans les constipations atoniques.

**2/ l'acupuncture** a une place privilégiée

**3/ L'ostéopathie**, l'étiopathie, la fasciathérapie sont importantes à envisager chez la plupart des patients.

**4/ La phytothérapie** bien entendu est très utile. Les plantes laxatives comme le séné seront utilisées avec prudence et parcimonie. Les plantes cholérétiques et cholagogues sont prescrites en traitement de fond.

## **PhytoQuant et la constipation**

Les compléments naturels PhytoQuant peuvent avoir une place centrale dans la prise en charge d'une constipation.

4 produits seront utilisés:

- **Quantaflore**
- **Quantaphylle**
- **Quantavera**
- **Quantasmodium**

Vous l'avez compris, la priorité reste au réglage alimentaire.

*Dans la constipation simple, vous proposerez:*

**1/ Quantavera** de façon systématique. Cet Aloe Vera, pur à 99.8% ne contient pas la partie laxative de la plante. Vous ne risquez donc pas d'effet laxatif excessif et vous pouvez prescrire le **Quantavera** en traitement de fond sans risque à long terme.

**Quantavera** apporte, outre une action laxative douce, un effet dépuratif puissant et une action « cicatrisante » sur la muqueuse digestive.

La posologie sera en moyenne (suivant la corpulence du patient) de 15ml (3/4 de bouchon) 3 fois par jour.

**2/ Quantaphylle** seul ou en alternance avec **Quantaflore**

Le protocole qui me donne le plus de satisfaction est:

**Quantaflore**: 2 gélules le matin avant les repas les jours pairs

**Quantaphylle**: 2 gélules le matin avant les repas les jours impairs

*En cas de constipation chez un « hépatique », situation assez fréquente, vous proposerez*

**1/ Quantasmodium** à raison d'un bouchon matin et soir avant le repas en phase aigue puis 1 bouchon par jour en entretien.

**2/ Quantavera**: 15 à 20 ml matin et soir par exemple en association avec le Desmodium.

Le protocole d'entretien suivant, simple et peu onéreux, est souvent efficace:

- **Quantavera**: 20 ml le matin avant le repas
- **Quantasmodium**: 1 bouchon par jour

On pourra ajouter l'alternance **Quantaflore** / **Quantaphylle** ci-dessus en fonction de la situation clinique.

*Si la constipation est très ancienne, « depuis toujours », le régime hypotoxique s'impose.*

En complément de ce régime, il est primordiale de traiter l'intestin car nous sommes face à des intolérances alimentaires avec hyper-perméabilité intestinale. Vous donnerez

**1/ Quantaflore:** 2 gélules le matin à jeun

**2/ Quantaphylle:** 2 gélules le soir avant le repas ou au coucher

Après amélioration clinique nette, vous pourrez revenir à l'alternance **Quantaflore / Quantaphylle** le matin

**3/ Quantavera** systématique au début en 2 ou 3 prises puis en fonction de la clinique.

*Dossier rédigé avec les conseils du **Dr Eric MENAT***

---

[www.phytoquant.net](http://www.phytoquant.net)