

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** Santé

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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



# CONSTIPATION et problèmes de transit

«Dois-je m'inquiéter de ne pas aller à selle régulièrement et que peut-on me conseiller?»

Marie (VS)



**Raphaëlle Marty**  
Pharmacienne  
coresponsable



La fréquence des selles varie beaucoup d'un individu à un autre. Pour certaines personnes, deux fois par semaine semble un bon rythme, tandis que d'autres se soulagent quotidiennement. Au-delà de 7 à 8 jours sans selles, il faut s'inquiéter et consulter le médecin, surtout si on ressent des symptômes tels que: abdomen partiellement induré, maux de ventre, ballonnements.

### Trop de sédentarité

On dit souvent que la constipation est un mal de notre société. Une trop grande sédentarité, une alimentation peu équilibrée avec des carences en fruits et légumes et une hydratation insuffisante sont les premières causes de constipation. Du nourrisson à l'aïeul, aucune tranche d'âge n'est épargnée. Les femmes de manière générale, y sont cependant plus fréquemment sujettes. Les personnes âgées rencontrent également plus souvent ce problème suite à la prise de nombreux médicaments. Entre autres, les antidouleurs à base de codéine sont connus pour avoir une influence négative sur le transit.

### Mesures d'hygiène

Avoir une activité physique régulière, boire en suffisance (environ 1,5 l par jour) et manger des aliments riches en fibres permettent d'éviter les problèmes de constipation. Les remèdes de nos grands-mères sont toujours d'actualité: verre d'eau tiède à jeun, grand verre au coucher, pruneaux secs au petit-déjeuner, etc. Se rappeler aussi que le café du matin a un effet presque immédiat sur le transit. En cas de constipation passagère, on



Renee Jansoa

évitera les féculents (riz) en trop grande quantité, les bananes et le chocolat. Le pain blanc sera remplacé par du pain complet.

Si ces mesures ne suffisent pas, il existe en pharmacie une nouvelle génération de fibres artificielles sous forme de poudre soluble dans l'eau, à consommer quotidiennement. Ces produits au goût neutre ne provoquent pas de ballonnements. Ils assurent un transit régulier et des selles molles.

### Laxatifs et purgatifs

Néanmoins si ces techniques hygiéno-diététiques ne donnent pas les résultats escomptés, il faut alors recourir à d'autres remèdes: laxatifs ou lavements. De ceux-ci, il existe deux types: les minilavements, 5 ml d'une solution saline qui agit au niveau de l'ampoule rectale et les lavements plus conséquents (2 dl) qui remontent plus haut dans l'intestin.

Les laxatifs purgatifs par voie orale se prennent en dose ponctuelle sous contrôle médical. Leur but est de nettoyer et de débarrasser l'intestin des matières fécales, mais si leur usage est trop fréquent, ils irritent la muqueuse. Les laxatifs naturels, comme le sirop ou les dragées de figes, sont tout aussi irritants. L'huile de paraffine, en revanche, peut être administrée oralement, non sans avoir au préalable demandé conseil à son pharmacien.

Tous les laxatifs de type médical sont efficaces à brève échéance mais en aucun cas ne doivent être pris sur une longue durée. Seuls, les laxatifs osmotiques peuvent être administrés tous les jours. Ces médicaments créent un appel d'eau et n'ont pas d'effets irritants sur la muqueuse intestinale.