



Constipation : un soulagement possible, simplement et naturellement...

## Description

La constipation est fréquente chez les personnes âgées. Elle est facile à diagnostiquer et à soigner. Encore faut-il en connaître la ou les causes.

Du latin « *resserrer, rendre compact* », la constipation est un phénomène indissociable du vieillissement. Somme toute banale, elle peut devenir une gêne sérieuse, une préoccupation obsessionnelle, remplissant des armoires à pharmacie de boîtes de laxatifs tous plus délétères les uns que les autres.

## À partir de quand parle-t-on de constipation ?

Nos selles et celles de nos proches peuvent très vite faire l'objet d'une surveillance excessive et il n'est pas rare de compter nos passages aux toilettes.

Or il faut savoir qu'**une selle tous les trois ou quatre jours**, surtout lorsque la personne mange et bouge peu, est acceptable à condition qu'il n'y ait pas de signes digestifs (douleurs du ventre, vomissements) ou de modifications du comportement (agressivité, apathie, [refus alimentaire](#)), signes d'une gêne importante pour laquelle il faudra demander un avis médical.

La **perte de tonus intestinal**, qui peut être causée par le vieillissement musculaire, les maladies – [Parkinson](#), hypothyroïdie, diabète... –, les médicaments – antidouleurs opiacés, psychotropes, diurétiques... – et la **mauvaise composition des selles** concourent à générer le phénomène de constipation.

**Adoptez des règles de vie intégrées de façon systématique à la vie quotidienne**, sans vous affoler et vous fixer sur le problème et tout ira pour le mieux.

## Comment faire pour lutter contre la constipation ?

Tout d'abord, sachez que la meilleure position pour aller à la selle est la position accroupie. Investissez dans un **petit repose-pied** (1) qui se place devant les toilettes et sur lequel on pose ses pieds. Avec les pieds surélevés, la position du canal anal est ainsi favorable à évacuer les selles.

Apportez à votre ventre, deux fois par semaine, une **aide externe** au manque de motricité, comme par exemple la bouillotte chaude ou le massage dans le sens des aiguilles d'une montre autour du nombril.

Faites **bouger** votre intestin tous les jours : marche ou mouvements des jambes et des pieds même assis sur un fauteuil ou au lit.

Aidez votre **foie** avec des aliments ou des ampoules de plantes (2) en cure de quinze jours ou trois fois par semaine : radis noir, pissenlit, artichaut, jus de citron jaune.

Choisissez des **aliments alliés de l'intestin** au quotidien :

- Tous les fruits frais ou en compote (sauf le coing). Pourquoi ne pas introduire régulièrement la compote de **rhubarbe** ?
- Les légumes verts, les légumineuses, les céréales (sauf le riz blanc) sont recommandées. Pourquoi ne pas essayer le **Psyllium blond** (3), graine magique et sans danger : au début tous les jours puis à adapter au rythme des selles.
- Apportez des **liquides** à votre intestin : jus, soupes, yaourts, crèmes etc. Choisissez une **eau riche en magnésium** (4). Et buvez du thé vert.

Recherchez les **causes médicamenteuses** à la constipation et ajustez les traitements avec l'aide du médecin.

N'hésitez pas à utiliser, si besoin et pas plus d'une fois par semaine, en position allongée et protégée un **suppositoire** (5) doux

Penser au **fécalome** ou bouchon de selles : c'est l'absence d'évacuation de selles pendant de nombreux jours avec douleurs et très souvent ce qu'on appelle une fausse diarrhée (selles liquides au-dessus du bouchon qui s'évacuent par le bas). Il cause des troubles du comportement, surtout chez les personnes avec troubles cognitifs.

Avant d'en arriver au lavement (6) voire une évacuation manuelle effectuée par quelqu'un qui en a l'habitude, essayez une recette de grand-mère : deux cuillères d'huile d'olive, une cuillère de miel dans une tasse de lait chaud (lait végétal possible).

**La constipation ? Uniquement pour votre proche ? Bien sûr que non ! Pensez-y aussi pour vous et pour votre bien-être !**

### **Petit Mémo :**

(1) Tabouret accroupisseur physiologique WC (les marques se valent)

(2) Ampoules de plantes en magasins bio ou parapharmacie

(3) Psyllium blond en magasins bio ou parapharmacie

(4) Eau Hépar, Roxana

(5) Suppositoire Eductyl effervescent donc libérant un gaz qui stimule l'envie d'aller à la selle.

(6) Lavement prêt à l'emploi : Normacol

**date créée**

février 2023