



En finir avec la constipation

Qui n'a jamais été victime des inconforts reliés à la constipation ? Cependant, n'est-il pas embêtant de prendre conseil et de parler de ce malaise ? Vous pourrez, grâce à cette chronique, comprendre et trouvez des solutions à votre problème sans avoir à poser la question gênante.

La constipation peut être définie par un retard ou une difficulté à évacuer les selles. Il faut savoir que la fréquence d'évacuation des selles est variable d'une personne à l'autre. Si vos selles sont dures, sèches et difficiles à évacuer ou s'il y a moins de trois selles par semaine, on pourra parler de constipation.

Les femmes, en partie par des causes hormonales, seraient trois fois plus susceptibles de souffrir de constipation que les hommes. En effet, la progestérone, plus abondante durant la deuxième moitié du cycle menstruel et pendant la grossesse, rend les intestins paresseux.

À partir de 65 ans, les risques de constipation augmentent

Néanmoins, à partir de 65 ans, les risques de constipation augmentent, et ce, sans égard au sexe. De même, les personnes qui doivent garder le lit, pour toutes sortes de raisons, sont également sujettes à la constipation.

LES CAUSES

La plupart du temps, la constipation est causée par de mauvaises habitudes alimentaires, une alimentation pauvre en fibres et en liquides, de l'inactivité physique, un stress ou encore de l'anxiété.

Dans certains cas, au moment de la défécation, le sphincter (le muscle de l'anus) se contracte au lieu de se détendre. Ici, des facteurs psychologiques seraient en cause.

La constipation peut être reliée à une maladie. On pense à des diverticulites, une lésion du côlon, une anomalie du métabolisme, un problème endocrinien ou neurologique. De nombreux médicaments peuvent également causer ou même compliquer la constipation. C'est le cas aussi, et cela peut vous surprendre, des laxatifs que vous prenez régulièrement et sur une longue période.

Enfin, la constipation peut résulter d'allergies ou d'intolérances alimentaires, notamment au lactose du lait de vache. Cette situation est moins rare qu'on ne le croit chez les jeunes enfants constipés de façon chronique.

LES CAUSES PROBABLES SELON LA CHIROPRATIQUE

Depuis les années 1960, la recherche explore le lien entre le mauvais fonctionnement de la colonne vertébrale et la désorganisation des messages du cerveau vers l'intestin.

Ces recherches démontrent qu'un fonctionnement anormal du système nerveux, de la colonne vertébrale et des articulations des côtes vient affecter votre moelle épinière et la proprioception de votre intestin.

Si malgré une bonne alimentation, de l'activité physique et de saines habitudes

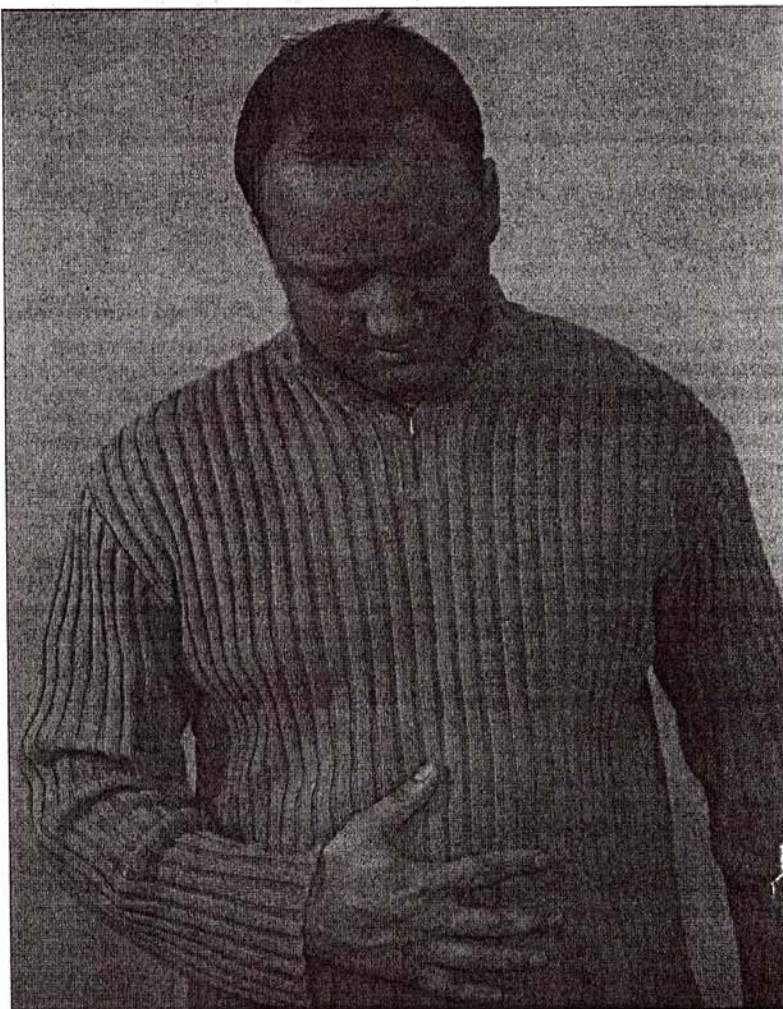


PHOTO ISTOCK

■ La plupart du temps, la constipation est causée par de mauvaises habitudes alimentaires, l'inactivité physique, ou le stress.

alimentaires, vous souffrez encore de constipation, il se peut que le contrôle de votre système nerveux sur l'intestin soit déficient. Depuis longtemps, les chiropraticiens connaissent le lien entre des problèmes au niveau de la région du bassin, de la région dorso-lombaire et le mauvais contrôle du tube digestif, en particulier, l'intestin.

LE TRAITEMENT

Une étude récente, faite auprès d'un groupe de patients, a révélé que 75 % des patients souffrant de lombalgie souffraient aussi de constipation. Qui sait, c'est peut-être votre cas ?

À la suite d'examen cliniques incluant un questionnaire alimentaire et d'habitudes de vie ainsi qu'un examen radiologique, le docteur en chiropratique pourra vous procurer les soins appropriés. Il saura également vous proposer des conseils pour changer vos habitudes alimentaires.

Si vous souffrez régulièrement de constipation ou si vous avez des questions au sujet de cette chronique, n'hésitez pas à nous écrire. Il n'y a pas de gêne à prendre conseil. C'est avec plaisir que nous vous répondrons afin de vous aider à faire la paix avec vos intestins !

CONSEILS POUR CONTRER LA CONSTIPATION

- 1 Consommer régulièrement de la vitamine C. La vitamine C vous aidera également à neutraliser les toxines produites par un trop long séjour des selles dans l'intestin.
- 2 Manger des fruits, des légumineuses, du pain de seigle et des muffins au son.
- 3 Consommer périodiquement des liquides durant la journée (eau, boissons sportives, etc.).