

*Bien vous soigner
avec des médicaments
disponibles
sans ordonnance*

Juin 2009

CONSTIPATION OCCASIONNELLE de l'adulte



Agence française de sécurité sanitaire
des produits de santé

Ce qu'il faut savoir

*La constipation se définit par la **diminution de la fréquence des selles** au-dessous de 3 par semaine.*

Cette définition ne constitue pas une règle absolue. En effet, la durée habituelle du transit (cheminement des aliments tout au long de l'intestin) et donc la fréquence des selles varient largement d'un individu à l'autre. Il est donc important de prendre en compte la sensation de malaise ou les troubles associés à ce ralentissement du transit.

En cas de constipation, il peut apparaître un inconfort au niveau de l'abdomen (ventre). Il est difficile, voire douloureux, d'aller à la selle. L'expulsion des selles semble incomplète. Les selles sont dures, peu abondantes. Des crampes ou des ballonnements peuvent survenir.

La constipation occasionnelle est généralement due à un changement des habitudes quotidiennes (voyage à l'étranger, modification de régime alimentaire, stress...) ou encore au fait de "se retenir".

Les habitudes alimentaires ainsi que le mode de vie (sédentarité) peuvent aussi être à l'origine d'un déséquilibre de la fonction intestinale susceptible d'entraîner une constipation sur une plus longue durée (la constipation chronique).

D'autres situations sont susceptibles d'entraîner une constipation :

- la prise d'un médicament, notamment certains antitussifs, antidépresseurs, anti-douleurs ou médicaments utilisés contre l'acidité gastrique (à base d'aluminium) ;
- chez la femme : certaines périodes du cycle menstruel, la grossesse ou la ménopause.

Ce qu'il ne faut pas faire

SIGNES D'ALERTE : si la constipation s'accompagne de :

- sang dans les selles,
- vomissements et arrêt de l'émission des gaz (occlusion),
- fortes douleurs dans le ventre,
- fièvre,
- perte de poids.

Il est nécessaire de consulter rapidement votre médecin. En effet, ces signes peuvent être les symptômes d'une maladie plus grave.

➤ **Ne prenez pas de vous-même un traitement contre la constipation si :**

- vous souffrez d'une maladie inflammatoire chronique des intestins (maladie de Crohn, rectocolite hémorragique),
- vous souffrez d'une maladie grave des reins, de déshydratation sévère,
- vous souffrez d'une douleur dans le ventre dont la cause n'est pas déterminée,
- vous êtes enceinte ou vous allaitez votre enfant,
- vous supposez que votre constipation est en relation avec la prise de certains médicaments.

➤ **Ne continuez pas de vous-même le traitement contre la constipation :**

- en cas de persistance des symptômes,
- lorsque la constipation s'accompagne d'autres troubles tels que : douleurs persistantes dans le ventre, alternance d'épisodes constipation/diarrhée, glaires, défécation involontaire (perte involontaire des selles).

Dans tous ces cas, demandez l'avis de votre pharmacien ou de votre médecin.

Ce que l'on peut faire soi-même

La constipation isolée, bien que désagréable, est anodine.

Quelques conseils simples d'hygiène de vie permettent le plus souvent de faciliter le transit intestinal et l'émission des selles :

- **mangez des légumes verts**, riches en fibres, et des fruits frais, qui favorisent le transit. Vous pouvez également consommer, de façon progressive et sans en abuser, du pain ou des biscuits au son ou aux céréales complètes.
- **évités les aliments trop gras et trop sucrés.**
- **buvez suffisamment et régulièrement** au cours de la journée (au moins 1,5 litre/jour) : consommez eau, jus de fruits et soupes à volonté.
- **présentez vous aux toilettes à une heure fixe** (généralement 30 à 60 min après les repas) sans trop faire d'effort pour « pousser ». Votre organisme s'habitue ainsi à un horaire régulier. **Il est également important que vous preniez votre temps.**
- **n'oubliez pas l'exercice physique** comme la marche ou la gymnastique, excellents moyens de lutter contre la constipation.

Les médicaments de la constipation : les laxatifs

Si les simples règles hygiéno-diététiques ci-dessus ne sont pas suffisantes, vous pouvez avoir recours à des médicaments disponibles sans ordonnance : les laxatifs.

Le choix d'un médicament doit se faire en fonction de votre situation individuelle (état de santé, autre traitement en cours) et des précautions d'emploi propres à chaque famille de médicaments.

D'une façon générale, choisissez plutôt les médicaments ne contenant qu'une seule substance active.

Il est impératif de respecter la posologie (dose et fréquence des prises), la durée du traitement préconisée et de ne jamais prendre un traitement de façon prolongée sans avis médical.

La prise régulière de certains laxatifs peut créer une accoutumance de l'intestin et augmente le risque de constipation (même pour les médicaments à base de plantes).

Il est important de **toujours lire la notice qui accompagne votre médicament et de la conserver dans sa boîte d'origine.**

3 classes de laxatifs sont particulièrement adaptées :

- les laxatifs osmotiques,
- les laxatifs de lest,
- les laxatifs lubrifiants.

En raison des effets indésirables des laxatifs par voie rectale et des laxatifs stimulants, il est recommandé de prendre l'avis de son médecin ou de son pharmacien avant leur utilisation.

Dans cette fiche, les médicaments ne sont pas cités par nom de marque mais par nom de substance active encore appelée Dénomination Commune (DC).

Toujours indiquée sur la boîte du médicament, c'est le repère le plus fiable pour identifier sa composition et éviter les erreurs médicamenteuses.

LAXATIFS OSMOTIQUES

Ils ramollissent les selles par appel d'eau dans l'intestin.

Délai d'action : **1 à 2 jours.**

Pour une bonne efficacité du traitement, veillez à bien respecter la posologie ainsi que la durée du traitement.

En début de traitement, ces laxatifs peuvent être à l'origine de ballonnements et douleurs abdominales mais ces effets sont beaucoup moins fréquents avec les PEG.

Substances actives

➤ Polyéthylène glycol (PEG) ou macrogol.

Ne pas utiliser en cas de perforation ou de risque de perforation.

Peuvent être utilisés si vous êtes diabétique ou soumis à un régime sans galactose.

➤ Sucres et Polyols :

- Lactulose, Lactitol : **ne pas utiliser en cas de régime sans galactose,**

- Mannitol, Sorbitol : **le sorbitol ne doit pas être utilisé en cas d'obstruction des voies biliaires, ni associé avec certains médicaments utilisés dans le traitement de l'hyperkaliémie (taux élevé de potassium dans le sang).**

➤ Pentaérythritol

LAXATIFS DE LEST

Ils augmentent de volume en présence d'eau et modifient le volume et la consistance des selles.

Délai d'action : **1 à 3 jours**.

Ils ont peu d'effets indésirables (essentiellement des gaz et des ballonnements). Leur efficacité est maximale après plusieurs jours de traitement.

Il est nécessaire :

- de boire beaucoup d'eau au cours du traitement ;
- d'éviter ce traitement si vous êtes alité(e) ou si votre activité physique est très réduite.

Il est conseillé de prendre ces laxatifs à distance d'autres médicaments.

Substances actives

- Son de blé, Carrhagénates, Gomme Guar, Gomme de Sterculia, Psyllium, Ispaghul.
- Calcium polycarbophile : **ne pas utiliser en cas d'augmentation du calcium dans le sang (hypercalcémie).**

LAXATIFS LUBRIFIANTS

Ils facilitent l'émission des selles en lubrifiant et ramollissant le contenu de l'intestin. Ils ne sont pas digérés et sont peu absorbés.

Délai d'action : **6 à 72 heures.**

Ne pas utiliser si vous devez rester allongé ou si vous avez des difficultés pour avaler, en raison du risque de reflux de la substance dans les poumons.

Ne vous alitez pas dans les 2 heures qui suivent l'administration.

Ils peuvent être à l'origine de suintements et d'irritations au niveau de l'anus.

Un usage prolongé peut réduire l'absorption de certaines vitamines (A, D, E, K).

Substances actives

➤ Paraffine, Vaseline.

*Il est recommandé de prendre l'avis
d'un professionnel de santé
pour les laxatifs suivants.*



LAXATIFS PAR VOIE RECTALE (suppositoires ou lavements)

Ils déclenchent le réflexe de la défécation (émission des selles).

La voie rectale ne sera utilisée qu'en cas de défécation difficile.

Délai d'action : **5 à 60 minutes.**

Une utilisation répétée ou prolongée est déconseillée, en raison du risque d'irritations au niveau de l'anus.

Ne pas utiliser en cas de lésions situées au niveau de l'anus (poussées hémorroïdaires, fissures anales...).

Substances actives

- Suppositoires à dégagement gazeux,
- Glycérine,
- Bile de bœuf,
- Docusate de sodium,
- Sorbitol.

LAXATIFS STIMULANTS

Ils stimulent le fonctionnement de l'intestin (augmentent la sécrétion de l'eau et la motricité de l'intestin).

Délai d'action : à partir de 6 heures.

En raison de leur mode d'action, de leurs effets indésirables et des interactions possibles avec de nombreux médicaments, ces laxatifs sont réservés à des constipations occasionnelles, rebelles aux autres traitements, et ne doivent être utilisés que sur de très courtes durées.

Ne pas utiliser :

- si vous souffrez de constipation chronique, de déshydratation.
- en association avec certains médicaments notamment certains diurétiques ou certains médicaments pour le cœur : **il est important de demander l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien** en cas de prise d'un autre médicament.
- pendant la grossesse.

Ne pas utiliser de façon prolongée (plus de 10 jours) sans avis médical. Un usage prolongé peut entraîner une dépendance au traitement avec atteinte de l'intestin, une diminution du taux de potassium dans le sang (hypokaliémie) ; ce risque existe même avec les médicaments à base de plantes.

Il est nécessaire d'interrompre le traitement en cas de diarrhée, douleurs abdominales, de fatigue ou de réactions allergiques. Consultez votre médecin ou votre pharmacien.

ATTENTION : ces laxatifs peuvent entraîner une absence de selles le ou les jours suivant le traitement. Ceci ne nécessite ni une répétition des prises, ni une augmentation des doses.

Substances actives

- Huile de ricin,
- Sels de magnésium,
- Docusate de sodium,
- Picosulfate de sodium,
- Bisacodyl,
- Laxatifs anthraquinoniques (séné, bourdaine...).

La liste ci-dessus est amenée à évoluer en fonction de la commercialisation d'autres produits.



En savoir plus : www.afssaps.fr