

# La constipation passagère et chronique

par **Natacha Jarrouse**,  
praticienne Feldenkrais® - thérapie  
manuelle neuro-musculaire (spécialiste  
du dos, de l'épaule et du genou)



## quelques rappels...

La constipation est l'émission anormalement rare de selles. Il n'existe pas de rythme "normal" de la défécation, la fréquence moyenne des selles étant, selon les individus, de 2 par jour à 3 par semaine.

Les mécanismes de la constipation sont divers. Certaines constipations sont dues à la lenteur des fèces le long du cadre colique. Dans d'autres cas, la progression est normale, mais il existe des troubles de l'évacuation dus à un mauvais fonctionnement du rectum et de l'anus.

La constipation peut être occasionnelle, provoquée par un alitement, une fièvre, un régime trop restrictif, des médicaments ralentisseurs, une grossesse, un voyage, etc...

La constipation peut être ou devenir chronique dans les rares cas liés à une maladie organique (cancer, maladie inflammatoire), bien que la plupart des constipations sont purement fonctionnelles. Souvent elle est favorisée par l'alimentation occidentale riche en graisses et pauvres en fibres. La constipation chronique est souvent le résultat d'un stress ou d'une situation de sédentarité.

Qu'elle soit chronique ou passagère, la constipation n'est pas une maladie. Son traitement consiste à adopter certaines règles d'hygiène de vie: une alimentation variée, riche en fibres alimentaires, la pratique régulière d'exercices physiques, sont de bonnes mesures pour pallier à la raréfaction des selles. L'usage de laxatifs en automédication est déconseillé, ils seront, à long terme, responsables de diarrhées, dépendance, crampes intestinales et flatulences.

## la nature a bien fait les choses

Dans la gamme variée des fruits et des légumes, on trouve de bonnes sources de fibres naturelles permettant de favoriser le transit intestinal et l'évacuation des déchets.

**Le concombre:** C'est l'aliment le moins nutritif car il est très aqueux. Il est dépuratif, recommandé en cas d'irritations intestinales ou de constipation chronique.

**La cerise:** Elle agit efficacement sur les fermentations intestinales. En régularisant le transit, elle est utile pour combattre la constipation. En cure, elle aide à drainer l'organisme. 1 à 5 kg de cerises exclusivement pendant 2 jours, ou 2 à 3 fois par semaine. Elle lutte aussi efficacement contre la cellulite et la rétention d'eau. Lorsque les cerises ne sont pas disponibles, il existe en pharmacie ou grande surface des infusions à base de queue de cerise (ex ; FLORESSANCE drainante) qui auront des propriétés similaires, en cure de 3 semaines (2 infusettes dans 1.5l d'eau).

**L'avoine:** C'est la céréale la plus riche en protides et en fer, et aussi la plus digeste. Elle est riche en lysine, acide aminé essentiel. Elle est avant tout reminéralisante, stimulante des voies intestinales et énergétique. L'avoine est donc très indiquée en cas de constipation. Elle possède aussi des vertus hypoglycémiantes.

**L'endive ou la mâche:** Elle est peu calorique, légère, digeste et très laxative et diurétique. L'endive contient énormément de calcium, de carotène et elle régule le flux biliaire grâce à son amertume.

**La groseille:** Elle est très laxative, et diurétique. C'est un stimulant de l'estomac. On la recommande en cas de constipation et d'engorgement du foie.

**La laitue:** Sa haute teneur en fibres tendres la rend indispensable aux personnes sujettes à la constipation. Elle est très peu calorique et remarquablement riche en vitamine A. C'est un calmant des douleurs viscérales, en particulier du foie et des intestins.

**La mûre:** Elle est riche en cellulose. Elle est très conseillée en cas de constipation chronique. Elle est aussi indiquée aux personnes hypertendues et affectées par le stress.

**La pomme:** C'est le fruit remède le plus important avec le raisin. La pomme est un désinfectant intestinal utile en cas de constipation et même en cas de diarrhée. Elle permet en outre, de faire baisser le taux de "mauvais" cholestérol.

**Le giraumon:** Il est émoullit et laxatif. De haute teneur en provitamine A, son eau est vitaminée et minéralisée. Le giraumon contient de la tyrosine, un ferment qui calme les douleurs causées par les hémorroïdes, les flatulences, la cystite et les rhumatismes.

**La prune:** C'est un fruit qui désintoxique l'organisme et régénère les nerfs. La prune est très laxative, et diurétique. Elle convient aux personnes souffrant de constipation et d'hémorroïde.

En cas de crise de constipation aiguë, associer la prune à de l'huile d'olive.

# La constipation passagère et chronique

par **Natacha Jarrouse**,  
praticienne Feldenkrais® - thérapie  
manuelle neuro-musculaire (spécialiste  
du dos, de l'épaule et du genou)



suite...

**Le pruneau:** Il est recommandé, comme la prune bien mûre contre la constipation, les états rhumatismaux et artérioscléreux (dépôt graisseux dans les vaisseaux sanguins). Il est reconstituant, très digeste pour les organismes délicats. C'est un laxatif très efficace, naturel et inoffensif.

**La rhubarbe:** Elle combat les constipations dues à une atonie de l'intestin. Riche en fibres, elle augmente l'activité de l'estomac. Elle est contre-indiquée aux goutteux, aux femmes enceintes et aux rhumatisants en raison de son acide oxalique.

**La tomate:** Elle est alcalinisante, dépurative et particulièrement indiquée contre la constipation. Elle aide aussi à éliminer l'acide urique. Elle est revitalisante et laxative, bien que sa peau est parfois irritante pour les intestins.

**Le yaourt nature au bifidus:** C'est une mine de bactéries indispensables à la flore intestinale. Le yaourt au bifidus stimule les défenses naturelles de l'organisme. Il exerce une action favorable sur les intestins, inhibant la flore pathogène, facilitant le transit en luttant contre la fermentation intestinale.

**L'huile d'olive:** Riche en provitamine A et en nombreux minéraux (phosphore, soufre, potassium, magnésium, calcium, manganèse, fer), l'huile d'olive est hypoglycémisante et cholérétique. C'est un médicament naturel pour l'insuffisance hépatique et la constipation. Elle stimule la sécrétion et l'évacuation de la vésicule. Elle favorise la digestion des graisses.

En cas de constipation importante et qui perdure, la consommer à jeun jusqu'à régulation du transit (1 cuillère à café, éventuellement mélangé avec très peu de miel pour en supprimer l'amertume).

## En aromathérapie:

Bifidus 3 (acidophilus /lactobacillus blugaricus/ bifidobacterium bifidum) marque ULTRABIOTIQUE par exemple: Ces ferments lactiques actifs permettent une diminution des fermentations intestinales qui sont responsables de ballonnements, d'aérophagie et de diarrhée. Son action régulatrice du système digestif permet une action "ventre plat".

Son de blé: Il est riche en fibres alimentaires (cellulose), protéines, vitamines (surtout du groupe B) et sels minéraux (calcium, phosphore, magnésium). C'est un laxatif doux.