

# STRESS ET CONSTIPATION

Qui n'a jamais souffert de constipation lors d'un départ en vacances ou avant un examen ? Peur de l'inconnu, surmenage, stress... Dans quelles mesures notre transit est-il régulé par notre psychisme ? Les intestins sont-ils réellement notre "deuxième cerveau" ?

## Digestion et constipation

Autant que nos repas ou notre sommeil, notre vie est réglée par nos passages aux... toilettes ! Passages qui sont soumis à certains désagréments dont la constipation.

La constipation est un trouble du transit qui arrive fréquemment. Elle touche une personne sur cinq en France, et particulièrement les femmes (*les femmes seraient plus susceptibles de souffrir de constipation que les hommes. Ce constat est expliqué par des causes hormonales. En effet la progestérone, plus abondante durant la 2ème moitié du cycle menstruel et pendant la grossesse, rendrait les intestins paresseux*).

On parle de réelle constipation à partir du moment où l'on va à la selle moins de trois fois par semaine.

Quoique que sans gravité, elle est une gêne pour les personnes qui en sont atteintes et provoque certains troubles dont :

- des ballonnements ;
- des douleurs abdominales ;
- des malaises intestinaux.

Aller à la selle est normalement une fonction naturelle qui n'a pas à être réfléchie pour être exécutée par l'organisme : tout comme la digestion ou le sommeil sont programmés pour se mettre en place automatiquement, aller à la selle doit rester un acte de réflexe.

Mais lorsque ces fonctions se dérèglent, on a souvent tendance à se focaliser dessus. Le stress est-il un facteur de constipation ou bien la constipation est-elle un facteur de stress ?

## Stress et constipation : lequel est à l'origine de l'autre ?

Il est communément admis dans la communauté scientifiques que les personnes anxieuses sont plus sujettes à la constipation et à la colopathie fonctionnelle que les autres.

C'est pourquoi on observe une constipation dite 'occasionnelle' lors de changements d'habitude qui perturbent l'individu tels par exemple :

- avant et durant un voyage : stress des bagages, du départ, du changement d'environnement ;

- lors de vacances entre amis : appréhension des toilettes en communauté, de l'odeur et du bruit ;
- lors d'un changement de régime alimentaire : moins de fibres, junk-food.

Doit-on en conclure que ce sont des troubles d'origine psychologique ? En fait, le plus probable est que l'anxiété, la dépression et le stress soient simplement des facteurs favorisants.

Cependant en cas de constipation chronique, les aspects psychologiques ne sont pas à négliger. Comme pour le sommeil, les fonctions d'élimination peuvent être inhibées lorsqu'on y pense trop.

S'il n'est pas prouvé que le stress soit réellement à l'origine d'une constipation, il est admis en revanche qu'une constipation, même occasionnelle, provoque un gros stress chez celui qui en souffre.

Le fait d'être constipé et de ne plus penser qu'à ça peut provoquer des dérives telles que :

- un abus de laxatifs ;
- une phobie sociale ;
- un isolement.

**Bon à savoir** : les symptômes de colopathie fonctionnelle sont très fréquents dans les pays occidentaux où ils représentent près de la moitié des motifs de consultations en gastro-entérologie. Ils apparaissent plus facilement chez la femme trentenaire.

### **Méthodes de prévention contre la constipation et le stress**

Afin de vaincre la constipation et d'agir sur le stress, il conviendra de changer quelques habitudes et de mettre en place certaines mesures efficaces comme par exemple :

- boire entre 1,5 et 2 litres de liquide (eau, thé, jus de fruits) par jour ;
- aller aux toilettes dès que le besoin s'en fait sentir pour limiter les conditions de stress ;
- ne pas se retenir : aller aux toilettes est quelque chose de naturel et personne ne vous tiendra rigueur d'une odeur trop prononcée ou d'un bruit incongru ;
- dédramatiser la situation : rigolez-en si besoin, cela aidera à rendre la chose moins "tabou".

Sur un plan plus physiologique, nous vous conseillons de :

- **pratiquer un sport régulier** : le sport aide à renforcer la ceinture abdominale et à masser les intestins, et donc à améliorer le transit ;
- **enrichir son alimentation en fibres** : elles retiennent l'eau, augmentent le volume des selles, accélèrent le transit et stimulent les contractions de l'intestin ;
- **prendre le temps de manger** au calme, sereinement et éviter de manger "sur le pouce".

En cas de constipation terminale sérieuse et de fortes douleurs persistantes, il est conseillé de consulter impérativement son médecin.