

Formation Médicale Continue Hépatogastroentérologie

Symposium Constipation

*Traitement et règles hygiénodiététiques:
ce qui est prouvé*



Thierry PICHE
CHU de Nice



Conflits d'Intérêts

- Aucun

Objectifs pédagogiques

Connaître les erreurs du constipé

Connaître les différents types de fibres et savoir les utiliser

Place de l'activité physique et de l'hydratation

RPC Française 2007

Stratégie thérapeutique

Constipation
fonctionnelle

Constipation
distale

Constipation
de transit

Mesures hygiénodiététiques
Laxatifs

Association de classes
Augmentation des posologies
Carnets de bord

**Evaluation
psychiatrique**

Biofeedback
**Choix des laxatifs
guidé par les troubles
de l'évacuation**

**Inertie colique:
discuter la colectomie**

Connaître les « erreurs » du constipé



Rechercher des facteurs déclenchants

- ➊ Modification de l'alimentation (enquête alimentaire sur 3 jours)
- ➋ Changement des conditions d'exonération
- ➌ Voyages
- ➍ Immobilisation récente (hospitalisation, maladie aiguë, traumatisme...)
- ➎ Prises de médicaments

Identifier une cause médicamenteuse

Analgésiques (dextropropoxyphène)
Anticholinergiques (librax)
Antidépresseurs et antipsychotiques (chlorpromazine)
Antihypertenseurs (amitriptyline, nortriptyline)
Antiparkinsonniens (hypochloride d'amantadine)
Antiinflammatoires non stéroïdiens (ibuprofène)
Anticonvulsivants (carbamazepine)
Antihistaminiques (diphenhydramine)
Diurétiques (furosemide)
Inhibiteurs des canaux calciques (verapamil)
Opiacés (morphine)
Résines (cholestyramine)
Agents cationiques: aluminium, bismuth, calcium, fer

Conseils défécatoires



- ➊ Répondre à la sensation de besoin
- ➋ Présentation aux toilettes plutôt le matin
- ➌ Présentation dans les 30 minutes après un repas
- ➍ Respecter l'intimité auditive et olfactive
- ➎ Utilisation d'un marche pieds, remonter les genoux vers la poitrine

Connaître les différents types de fibres et savoir les utiliser



Différents types de fibres alimentaires

① **Fibres insolubles** (*absorbe l'eau, effet prolongé*)

- Cellulose (la plus répandue, fruits et légumes)
- Hémicellulose (céréales)
- Lignine (céréales)

② **Fibres solubles** (*gel, effet plus bref, plénitude*)

- Pectines (fruits)
- Mucilages (psyllium)

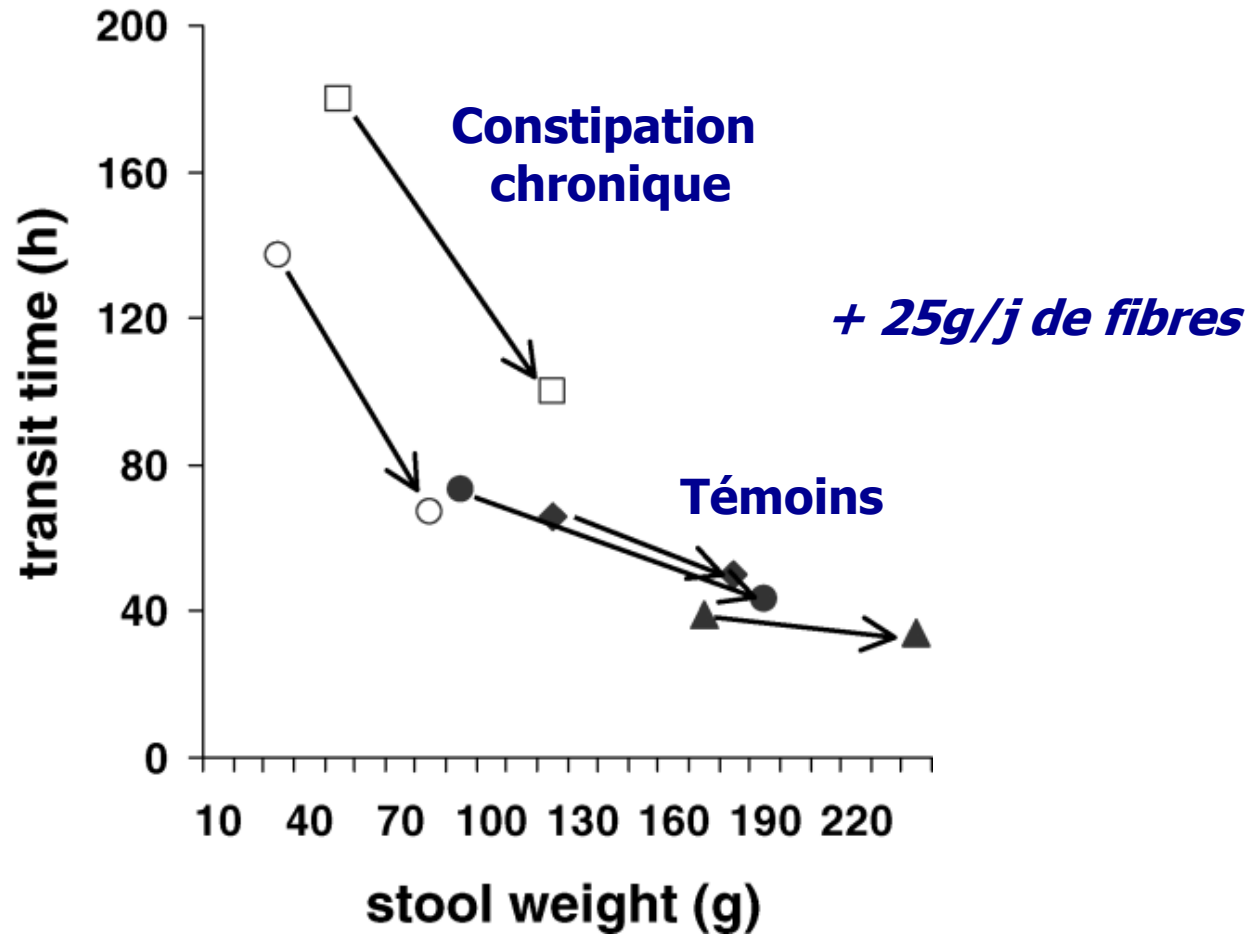


*La consommation recommandée de fibres est de 30 g/j,
Dans les pays développés l'apport moyen atteint seulement 12 g/j*

Sources de fibres alimentaires

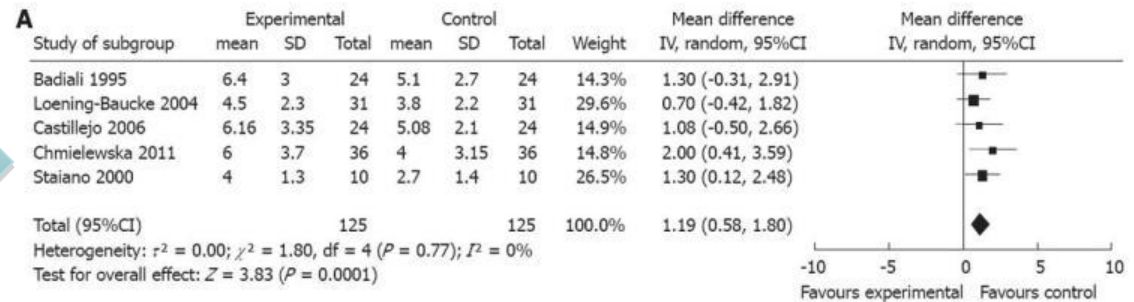
Aliments	Teneurs en g/100g d'aliment
CEREALES	
Pain complet	8,5
Son de blé	47,5
LEGUMINEUSES	
Pois chiche	15
Haricot blanc	25,5
LEGUMES	
Carotte	3,7
Pomme de terre	3,5
FRUITS	
Amande	14,3
Pruneau	7
Banane	3,4

Effet du son de blé

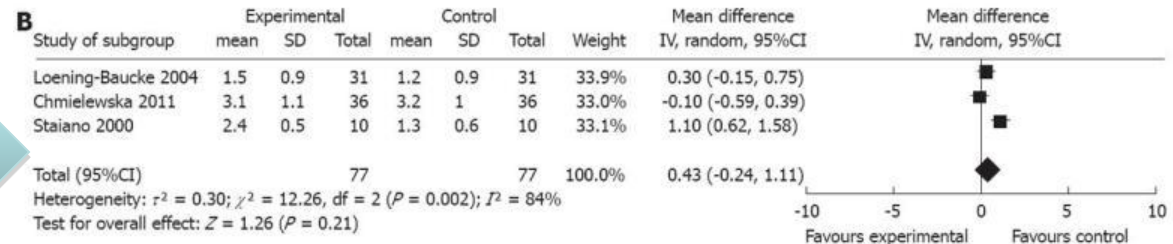


Effet des fibres: méta-analyse récente

Fréquence des selles



Consistance des selles

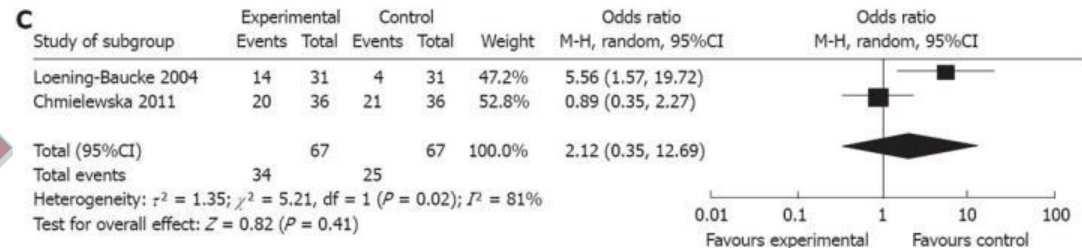


Bénéfice des fibres sur la fréquence et la consistance des selles

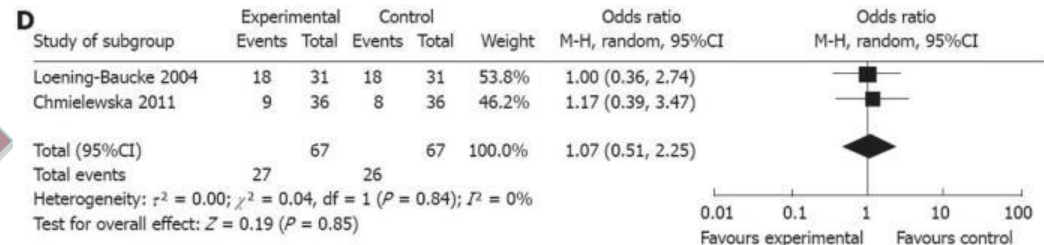
Effet des fibres: méta-analyse récente

En revanche pas d'effet sur le taux global de succès, la consommation de laxatifs ou la dyschésie

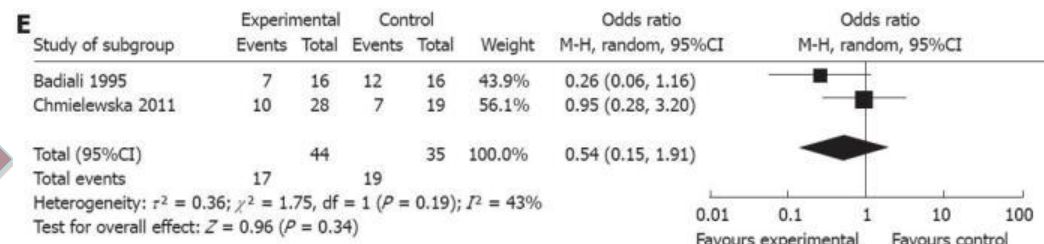
Taux de succès



Utilisation de laxatifs



Défécation douloureuse



Apport en fibres : conseils



- ➊ Apport de 20 à 40 g/j
- ➋ Augmentation progressive sur 8-10 jours
- ➌ Comprenant des fibres solubles et insolubles adapté à la tolérance individuelle
- ➍ Spécialités en grande surface
- ➎ Effet bénéfique attendu après parfois plusieurs semaines

Place de l'activité physique et de l'hydratation



Niveau d'activité physique chez les constipés chroniques



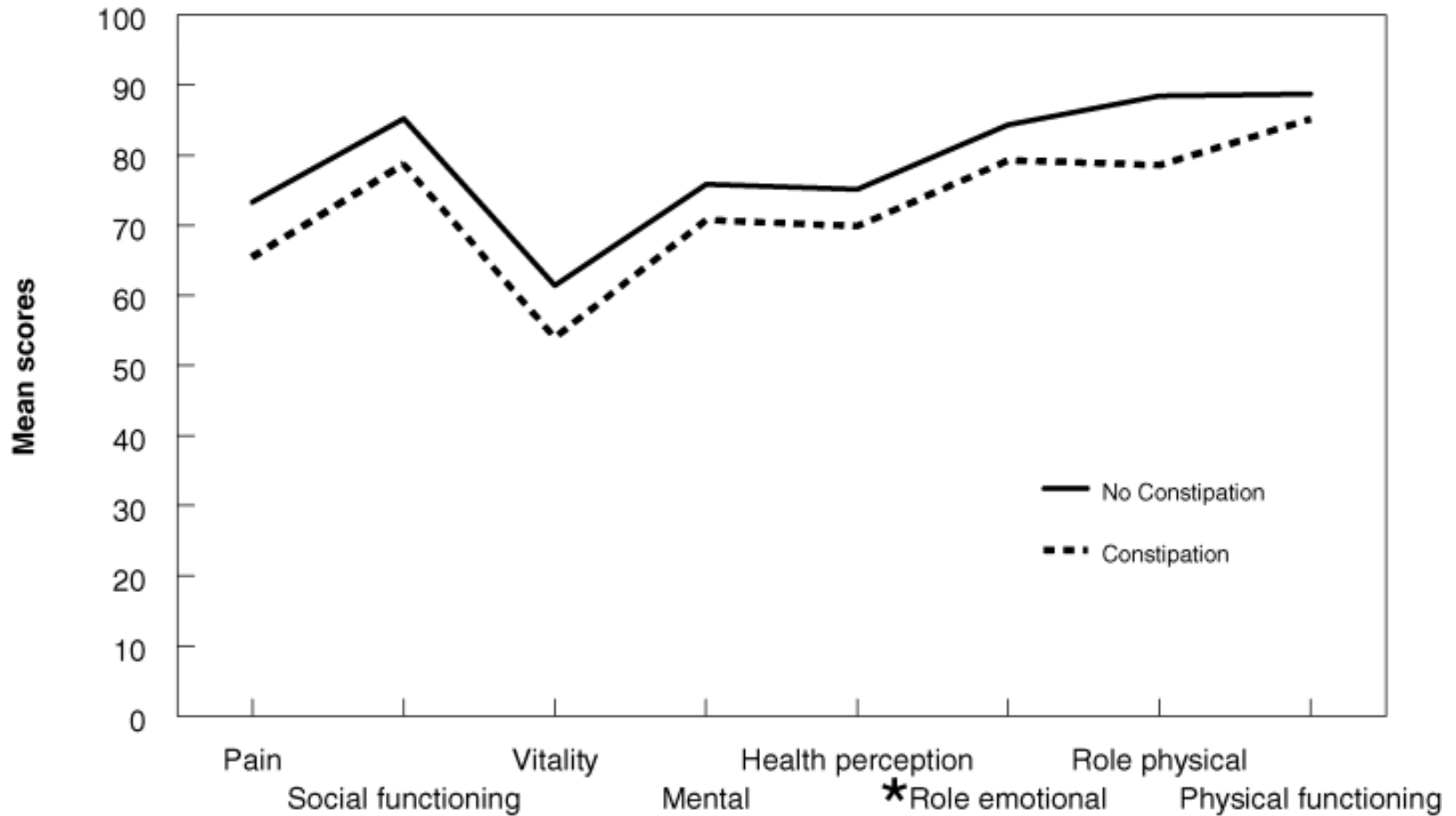
Hommes (n = 284)

	Constipation	Pas de Constipation	<i>p</i>
Activité domestique	1.78 (0.44)	1.83 (0.44)	0.45
Activité prof.	2.54 (0.65)	2.46 (0.69)	0.51
Loisirs	2.78 (0.71)	2.80 (0.71)	0.88
Sports*	2.27 (1.51)	2.14 (1.59)	0.65
Activité totale	2.33 (0.60)	2.30 (0.57)	0.79

Femmes (n = 439)

	<i>Constipation</i>	<i>Pas de Constipation</i>	<i>p</i>
Activité domestique	2.01 (0.38)	1.98 (0.42)	0.57
Activité prof.	2.70 (0.76)	2.59 (0.75)	0.21
Loisirs	2.59 (0.67)	2.66 (0.75)	0.39
Sports*	1.92 (1.43)	1.87 (1.47)	0.76
Activité totale	2.30 (0.55)	2.27 (0.58)	0.57

L'activité physique améliore la qualité de vie

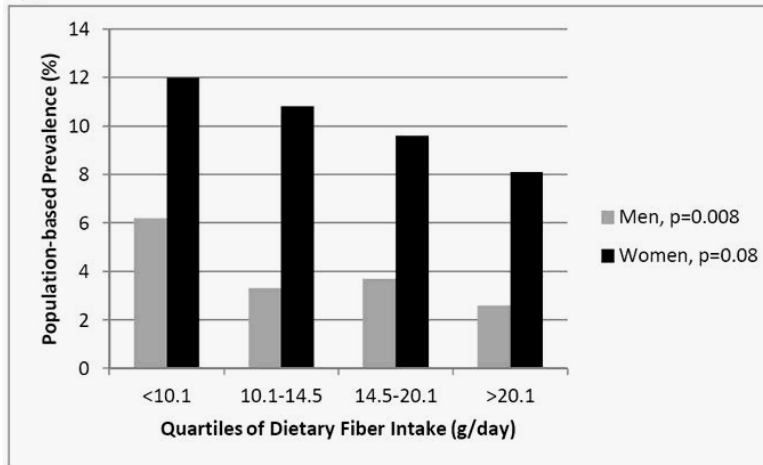


* All $p \leq .02$ except Role emotional $p = .09$

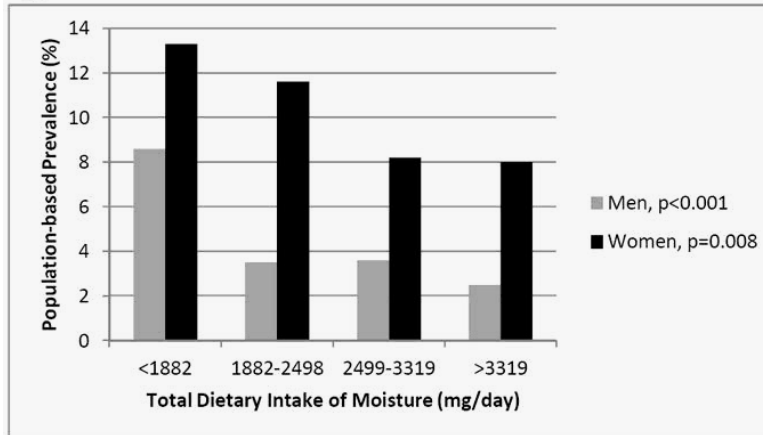
Augmentation de la ration hydrique ?

Prévalence de la constipation

A.



B.



Hydratation, sport: conseils



- ❶ L'augmentation de la ration hydrique n'est pas utile pour traiter la constipation sauf chez le sujet âgé, ou avec des eaux enrichies en magnésium
- ❷ L'activité physique n'améliore pas les symptômes de la constipation
- ❸ L'activité physique est utile pour améliorer la qualité de vie

Points forts

- ❶ Les règles hygiéno-diététiques sont utiles en première intention avec une efficacité modeste
- ❷ Les « erreurs » du constipé et les conseils défécatoires doivent être précisés
- ❸ L'enrichissement en fibres alimentaires doit être progressive sur 8-10 jours jusqu'à 20 à 40 g/j
- ❹ Le maintien d'une activité physique est conseillé pour son effet sur la qualité de vie
- ❺ L'augmentation de la ration hydrique est utile quand les eaux minérales sont enrichies en magnésium