

La constipation

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Contrairement à la diarrhée, la constipation correspond à des **selles généralement dures, moins volumineuses et moins fréquentes que d'habitude**. Elle entraîne un retard, ou même une difficulté à évacuer les selles. La fréquence d'évacuation des selles varie d'un individu à l'autre, mais on peut dire qu'elle se situe entre 3 fois par jour et 3 fois par semaine. On parle de constipation quand la fréquence est inférieure à 3 fois par semaine.

QUELLES SONT LES CAUSES ?

Pour citer quelques causes de la constipation, il y a d'abord les **mauvaises habitudes alimentaires** qui produisent des selles pauvres en eau ou en fibres. Le **manque d'exercice** physique ou la prise de **certains médicaments**, comme les anti-inflammatoires, peuvent ralentir le péristaltisme du tube digestif. Les contractions musculaires ne permettent donc plus aux résidus alimentaires d'avancer suffisamment vite et les selles restent trop longtemps dans le côlon. Or c'est justement dans le côlon que notre corps réabsorbe beaucoup d'eau. Les selles deviennent donc dures et difficiles à évacuer.

Tout comme pour la diarrhée, les **émotions intenses**, comme l'anxiété ou le stress, peuvent aussi provoquer une constipation. Parfois, le sphincter anal, c'est-à-dire le muscle de l'anus, se contracte au lieu de se détendre et ne permet donc plus l'évacuation des selles, qui s'accumulent dans le rectum. Les raisons sont souvent liées à des **facteurs psychologiques**. La laxophobie est par exemple une crainte psychologique d'avoir une diarrhée et de ne pas arriver à se retenir le temps de trouver des toilettes. Cette crainte peut retarder, voire stopper la défécation.

La constipation

Lorsque l'on est constipé, les selles sont...

- moins fréquentes que d'habitude
- aussi fréquentes que d'habitude
- plus fréquentes que d'habitude

À partir de quelle fréquence d'évacuation des selles parle-t-on de constipation ?

- Moins de 3 par semaine
- Moins de 10 par semaine
- Plus de 3 par semaine

L'évacuation des selles en cas de constipation est généralement...

- plus difficile
- moins difficile
- identique

Les médicaments tels que les anti-inflammatoires peuvent provoquer...

- la diarrhée
- la constipation
- le mal de tête

Les régimes alimentaires riches en eau et en fibres peuvent être à l'origine de constipations.

- Faux
- Vrai

Le manque d'exercice physique peut provoquer une constipation.

- Faux
- Vrai

Les émotions intenses n'ont aucun effet sur la constipation.

- Vrai
- Faux

Lorsque les selles restent trop longtemps dans le côlon, elles deviennent trop...

- dures
- liquides
- molles

Réponses

Lorsque l'on est constipé, les selles sont...

moins fréquentes que d'habitude

Bravo ! En cas de constipation, les selles sont aussi plus dures et moins volumineuses.

aussi fréquentes que d'habitude

Faux ! Ce n'est pas exact.

plus fréquentes que d'habitude

Faux ! Lorsque les selles sont plus fréquentes, cela peut être le signe d'une diarrhée.

À partir de quelle fréquence d'évacuation des selles parle-t-on de constipation ?

Moins de 3 par semaine

Bravo ! C'est exact.

Moins de 10 par semaine

Faux ! C'est beaucoup moins.

Plus de 3 par semaine

Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.

L'évacuation des selles en cas de constipation est généralement...

plus difficile

Bravo ! Les selles sont plus dures et donc moins faciles à évacuer.

moins difficile

Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.

identique

Faux ! Essaie encore !

Les médicaments tels que les anti-inflammatoires peuvent provoquer...

la diarrhée

Faux ! Essaie encore !

la constipation

Bravo ! Les anti-inflammatoires peuvent réduire les mouvements péristaltiques de l'intestin. Les aliments restent donc plus longtemps dans le côlon et l'eau est davantage absorbée.

le mal de tête

Faux ! Les anti-inflammatoires soignent le mal de tête.

Les régimes alimentaires riches en eau et en fibres peuvent être à l'origine de constipations.

Faux

Bravo ! Les aliments riches en eau et en fibres sont les constituants d'une alimentation favorisant le transit intestinal.

Vrai

Faux ! Essaie encore !

Le manque d'exercice physique peut provoquer une constipation.

Faux

Faux ! Essaie encore !

Vrai

Bravo ! L'exercice physique favorise les mouvements péristaltiques dans le tube digestif et ainsi le transit.

Les émotions intenses n'ont aucun effet sur la constipation.

Vrai

Faux ! Essaie encore !

Faux

Bravo ! Les émotions intenses, comme l'anxiété et le stress, peuvent provoquer la constipation.

Lorsque les selles restent trop longtemps dans le côlon, elles deviennent trop...

dures

Bravo ! Le transit étant plus long, l'eau est davantage absorbée et les selles deviennent donc plus dures.

liquides

Faux ! Essaie encore !

molles

Faux ! Ce n'est pas exact.