

## 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

---

Dans le tube digestif, les anti-inflammatoires peuvent...

- provoquer la diarrhée
- réduire le péristaltisme
- accélérer la digestion

---

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

---

La laxophobie peut être à l'origine de la diarrhée.

- Faux
- Vrai

## 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.*

### Dans le tube digestif, les anti-inflammatoires peuvent...

- provoquer la diarrhée**  
*Faux ! Les anti-inflammatoires peuvent avoir l'effet inverse. Ils peuvent provoquer la constipation.*
- réduire le péristaltisme**  
*Bravo ! C'est exact.*
- accélérer la digestion**  
*Faux ! Essaie encore !*

### 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.*

### La laxophobie peut être à l'origine de la diarrhée.

- Faux**  
*Bravo ! Il s'agit d'une crainte exagérée d'être atteint de diarrhée. Ce qui peut avoir pour effet de retarder, voire de stopper la défécation.*
- Vrai**  
*Faux ! Ce n'est pas exact.*