

## 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.