



La constipation

Une histoire d'hormones

Plus fréquente chez la femme que chez l'homme, la constipation pourrait avoir un lien avec le système hormonal. En tous cas, c'est ce que je vais essayer de vous démontrer. Ces explications sont le fruit de mon expérience professionnelle d'ostéopathe.



La constipation est un trouble fonctionnel qui non seulement occasionne un désagrément mais peut avoir des conséquences multiples. Troubles circulatoires des membres inférieurs, douleurs articulaires du genou et de l'épaule, lombalgies, problèmes urinaires, sont les plus courants.

Quid du transit intestinal

Le colon fait partie du système digestif en charge de la transformation des aliments en substances utilisables par l'organisme. La digestion commence dès l'introduction des aliments dans la bouche et finit par l'expulsion des selles. Et c'est en fin de parcours, au niveau du côlon (ou gros intestin), que tout se joue pour la personne constipée. Le côlon mesure environ 1,50 m pour un diamètre de 8 cm. Il encadre l'intestin grêle, où s'effectue le tri entre les nutriments apportés par notre alimentation et les déchets de la digestion qui sont évacués dans le côlon.

Quand les aliments arrivent dans le côlon, l'absorption des nutriments indispensables pour notre survie (protéines, lipides, sucres, vitamines...) est terminée. Il ne reste donc plus qu'à évacuer les déchets de la digestion. Pour cela, le contenu digestif est "compacté" et va progresser jusqu'au rectum pour être stocké en attendant le passage aux toilettes.

Deux phénomènes associés

La constipation est un trouble du transit intestinal qui peut s'expliquer par deux phénomènes parfois associés :

- Un ralentissement de la progression des matières fécales le long du côlon, qui va également favoriser leur déshydratation (une grande partie de l'eau que nous buvons est réabsorbée au niveau du côlon) ;
- Des difficultés d'évacuation des selles au niveau du rectum et de l'anus.

Une première cause alimentaire

La première cause est liée à notre mode d'alimentation, notamment le manque d'eau et une alimentation trop acidifiante qui en général ne comporte pas de fibres. Les aliments acidifiants sont les viandes, les fromages, le café, l'alcool, le gluten contenu dans les céréales. Les fruits, légumes, légumineuses, fruits secs, crudités qui sont des aliments alcalins sont à privilégier. Sauf en cas de diverticulose, c'est-à-dire une atteinte de la muqueuse du côlon où bien entendu les fibres stimulantes sont à supprimer. Les glandes de la muqueuse intestinale sécrètent en effet un liquide visqueux pro-

De nombreuses causes sont à l'origine de la constipation.



tecteur appelé mucus. L'irritation de la muqueuse entraîne une sursécrétion du mucus qui s'accroche aux parois et devient inflammatoire.

Mais il n'est pas rare de constater que malgré une bonne hydratation et une alimentation conforme, l'évacuation de la matière soit difficile. D'autres causes doivent donc être recherchées. C'est en analysant le mécanisme qui assure la contraction du côlon et l'évacuation que nous allons pouvoir comprendre.

De l'intestin grêle au côlon

L'intestin grêle est composé de trois parties : le duodénum (25 cm), le jéjunum (2,5 m) et l'iléon (3,6 m). Une fois la digestion des aliments assurée successivement par les enzymes du pancréas puis ceux libérés par la muqueuse intestinale, la progression du contenu dans l'intestin permet de faire le tri entre les nutriments utilisables par l'organisme et les déchets qui rejoignent le côlon pour être éliminés. Les nutriments passent dans un système vasculaire fermé, le système porte, afin d'être véhiculés vers le foie qui les stocke et les libère dans le sang en fonction des besoins. Cette progression se passe dans un milieu alcalin, ce qui fait que toute acidité crée un processus inflammatoire qui perturbe la capacité de triage.

Comment fonctionne le côlon ?

Le côlon est formé d'anneaux comme le corps d'une chenille, qui se contractent toutes les 30 à 60 secondes formant ainsi des petits sacs provisoires jusqu'au mouvement de contraction de masse qui survient en général entre 15 et 30 minutes après le petit-déjeuner. La contraction dure environ 10 à 30 minutes et revient environ 12 heures après. On comprend ici toute l'importance du petit-déjeuner pour un bon transit.

Lorsque le côlon se remplit, un réflexe intrinsèque pousse la matière dans sa partie terminale, le rectum.

Ainsi, un ulcère du côlon lui occasionne une stimulation permanente. Le sphincter anal est sous le contrôle de deux systèmes nerveux, l'un autonome qui n'est pas sous le contrôle de la volonté mais qui subit l'influence des émotions, par exemple, l'autre volontaire, ce qui permet de se retenir lorsque l'envie se fait pressante.

Sauf que pour que l'action du système nerveux sur le côlon soit efficace, ce dernier doit être bien vascularisé. Et puis, l'intestin est aussi sous le contrôle d'une petite glande qui régit le stress et nos émotions, la thyroïde. Et nous allons voir qu'il existe un lien entre la thyroïde, l'utérus et la vascularisation du côlon. Le corps est un tout et ses différentes fonctions sont interdépendantes.

La thyroïde en action

Cette petite glande située au niveau du cou a une action directe sur la contraction du côlon. Une insuffisance – hypothyroïdie - favorise un ralentissement alors qu'une suractivité – hyperthyroïdie - va l'accélérer. Or la thyroïde forme un « couple » avec l'hypophyse qui contrôle la sécrétion des hormones (oestrogènes et progestérone) qui interviennent dans le cycle menstruel. Et l'hypophyse est elle-même sous le contrôle d'une autre glande, l'hypothalamus, très sensible au stress et aux émotions. Nous pouvons donc admettre l'existence d'un facteur hormonal sur la constipation, mais en tant qu'ostéopathe, deux autres facteurs mécaniques peuvent être avancés :

L'action indirecte du foie sur la thyroïde

Lorsque le foie, à partir duquel sont synthétisées les hormones, est en insuffisance, son volume et sa densité varient. Et comme il est suspendu sous le diaphragme, l'amplitude respiratoire ainsi limitée est compensée par les scalènes, muscles qui se situent au niveau du cou et à travers lesquels traversent les artères qui

Un cercle vicieux !

En cas de constipation, la distension du côlon projette une force sous la coupole gauche du diaphragme fixé sous les côtes. La traction ainsi exercée sur les dernières côtes crée une compression des ganglions du système nerveux autonome (non volontaire) qui envoient l'influx nerveux au côlon.

apportent du sang à la thyroïde. La mauvaise vascularisation de la glande occasionne un dysfonctionnement et le ralentissement du transit intestinal.

L'action de l'utérus sur le côlon

En cas de troubles hormonaux, les membranes de soutien de l'utérus créent des forces de tension qui se projettent sur la troisième vertèbre lombaire en avant de laquelle se situe l'artère mésentérique inférieure qui vascularise une partie du côlon dont le côlon descendant. La mauvaise irrigation sanguine du côlon diminue sa réaction aux stimuli nerveux.

Des solutions complémentaires

Donc pour conclure, si le transit n'est pas amélioré une fois assurées une bonne hydratation et une alimentation adaptée, trois actions complémentaires et synergiques peuvent être engagées :

- Premièrement, dynamiser la fonction de la thyroïde par un apport d'iode sous la forme d'une consommation trois fois par semaine de poisson ou de fruits de mer, d'algues ou bien des compléments nutritionnels tel qu'un complexe iode, zinc, sélénium.
- Deuxièmement, assurer un drainage du foie qui travaille en binôme avec la thyroïde pour la régulation du métabolisme des sucres et des graisses. Le foie est un organe omnipotent qui intervient dans toutes les fonctions de l'organisme.
- Troisièmement, lever les compressions vasculaires existantes pour que l'influx nerveux puisse obtenir une réaction correcte sur le côlon.

Toutes ces actions font partie intégrante du protocole de soins d'un ostéopathe. ■

Jean-Pierre Marguaritte

Ostéopathe - Micronutritionniste

Président EUROPROMOSTEO

Expert près la Cour d'Appel

www.europromosteo.com

À LIRE



« Le mal de dos est dans l'assiette » de Jean-Pierre Marguaritte : à commander chez Lafont presse, 53 rue du Chemin Vert 92100 Boulogne-Billancourt. Tél. : 01 46 10 21 21. www.lafontpresse.fr