

**APPAREIL
DIGESTIF**



LA DIARRHÉE & LA CONSTIPATION

Des conseils pour mieux réguler votre transit

EDITO

Souvent considérées comme bénignes, la diarrhée et la constipation occasionnelles ne doivent pas être négligées. Elles peuvent en effet avoir un impact très négatif sur votre qualité de vie et doivent être prises en charge pour ne pas devenir chroniques.

Si certains patients peuvent être plus touchés que d'autres, il est essentiel pour chacun de connaître les règles d'hygiène et les conseils alimentaires permettant de limiter l'apparition des diarrhées ou de la constipation.

Votre pharmacien est un interlocuteur privilégié qui pourra vous conseiller sur les bonnes habitudes à adopter, les traitements à envisager éventuellement et si nécessaire, il saura vous orienter vers un médecin si votre état de santé le nécessite.

Dans cette brochure, vous découvrirez quels sont les facteurs déclenchants, comment réagir si vous souffrez de diarrhée ou de constipation, ainsi que de nombreux conseils à ce sujet.



10 QUESTIONS SUR LA DIARRHÉE ET LA CONSTIPATION

1 Comment définit-on précisément la diarrhée ?

La diarrhée se définit comme l'émission de selles fréquentes (plus de 3 par jour), abondantes et de consistance très molle à liquide. Le plus souvent, elle présente un début brutal et évolue rapidement. Elle est considérée comme aiguë si elle dure quelques jours et chronique si elle persiste au-delà de 14 jours^{(1),(2)}.

Une diarrhée peut s'accompagner de nausées, vomissements, douleurs abdominales, fièvre et parfois de sang rouge dans les selles⁽²⁾.

2 Comment définit-on la constipation ?

La constipation se définit par une diminution de la fréquence des selles associée à une difficulté pour les évacuer. La constipation se caractérise par un ralentissement du transit et une déshydratation des selles. Selon les individus, le temps de transit intestinal peut varier considérablement sans nuire à la santé. Il peut être normal d'aller à la selle 3 fois par jour comme 3 fois par semaine⁽³⁾.

En cas de constipation, les selles sont dures, sèches et difficiles à évacuer.



La constipation est la plupart du temps bénigne et disparaît en quelques jours. Elle peut cependant devenir chronique si les symptômes persistent plus de 6 mois⁽¹⁾. D'un point de vue médical, la constipation est confirmée si au moins 2 des symptômes suivants sont présents :

- ◆ Selles dures ;
- ◆ Des efforts d'évacuation ;
- ◆ Des sensations d'évacuation incomplète ;
- ◆ Des sensations d'obstruction ou de blocage ;
- ◆ La nécessité d'opérer des manœuvres manuelles pour faciliter l'évacuation des selles ;
- ◆ Et moins de 3 selles par semaine⁽⁴⁾.

LE RYTHME HABITUEL⁽³⁾

Plus de 3 selles par semaine

3 Quelles sont les causes possibles de diarrhée ?

La diarrhée peut être la conséquence d'une mauvaise absorption des liquides, d'une hypersécrétion d'eau et de sels minéraux ou d'une accélération du transit intestinal⁽¹⁾.

Ces symptômes peuvent être liés à des causes variées comme :

- ◆ Une gastro-entérite : l'inflammation des muqueuses de l'intestin est due à un virus (c'est le cas de l'épidémie hivernale), une bactérie (c'est le cas des gastro-entérites survenant après un séjour dans un pays où le niveau d'hygiène est inférieur) ou à un parasite ;
- ◆ La prise d'un aliment responsable de votre allergie alimentaire ;
- ◆ Une situation de stress ;
- ◆ Une prise de laxatifs trop importante ;
- ◆ Les effets secondaires de certains médicaments antibiotiques, antiacides, colchicine, digitaliques, chimiothérapie anticancéreuse, anti-inflammatoires par exemple ;
- ◆ Un début de maladie de Crohn (inflammation de l'intestin) ou d'une rectocolite hémorragique (lésions continues qui débutent dans le rectum et peuvent s'étendre sur l'ensemble du colon)⁽²⁾.



4 Quels sont les facteurs favorisant la constipation ?

Il existe des facteurs bien connus de constipation, on mentionne en premier lieu :

- ◆ Un changement dans les habitudes quotidiennes (un voyage, une modification du régime alimentaire, un stress, une immobilisation, une hospitalisation...) ;
- ◆ Le fait de "se retenir"⁽³⁾.

D'autres facteurs peuvent être responsables d'une constipation occasionnelle, comme :

- ◆ Une alimentation pauvre en fibres et une consommation insuffisante de boissons ;
- ◆ Un manque d'activité physique ;
- ◆ La prise de certains médicaments (antitussifs, antidouleurs, antidépresseurs ou médicaments utilisés contre l'acidité gastrique par exemple) ;
- ◆ Certaines périodes clés de la vie des femmes (cycle menstruel, grossesse ou ménopause) ;
- ◆ Le vieillissement ;
- ◆ Un faible apport calorique, ou un trouble du comportement alimentaire ;
- ◆ Une pathologie comme la colopathie fonctionnelle : le syndrome du côlon irritable⁽³⁾.

5 Est-ce que la diarrhée et la constipation sont des phénomènes fréquents ?



Les personnes de plus de 55 ans auraient 5 fois plus de risque de souffrir de constipation⁽⁵⁾ que les adultes plus jeunes.

On estime que plus de 4 millions de personnes ont consulté un médecin généraliste pour une diarrhée aiguë en 2015⁽²⁾.

Pour ce qui est de la constipation, on estime que jusqu'à 35% des adultes pourraient en souffrir^{(4),(5)}. Certains patients sont plus touchés que d'autres. Ainsi, les études rapportent une prédominance féminine de la constipation. Les personnes âgées sont également plus sujettes à la constipation⁽⁴⁾.

6 Quelles sont les évolutions de ces troubles ?



- ◆ **La gastro-entérite virale** dure généralement moins de trois jours, guérit sans traitement et ne réapparaît pas à court terme⁽²⁾.
- ◆ **La diarrhée bactérienne ou parasitaire** nécessite un traitement antibiotique ou antiparasitaire et ne guérit souvent qu'après une ou deux semaines d'évolution⁽²⁾.

- ◆ **La diarrhée aiguë de l'adulte**, surtout si elle est accompagnée de vomissements, peut entraîner des complications comme la déshydratation, surtout chez les personnes âgées ou les personnes qui ont une maladie chronique. Elle doit être prise en charge rapidement⁽²⁾.
- ◆ **Pour la constipation**, une amélioration est le plus souvent constatée en quelques jours⁽¹⁾. Les complications qui peuvent apparaître sont locales comme des douleurs anales, ou l'aggravation de vos hémorroïdes⁽⁴⁾.

Quels que soient les troubles dont vous souffrez, il est essentiel de consulter si vos symptômes persistent.

7 Comment décrire ces troubles avec un professionnel de santé ?

Si vous pensez souffrir de diarrhée ou de constipation et que vous avez besoin d'un conseil, n'hésitez pas à évoquer ces troubles avec votre médecin ou votre pharmacien. Même s'il est délicat de mettre des mots sur ce que vous ressentez et que vous vous sentez gêné, sachez qu'un professionnel de santé est à même de vous écouter, de vous conseiller, et de vous aider pour trouver une solution rapide.



Afin de poser le diagnostic et d'identifier clairement tous les symptômes, les professionnels peuvent vous poser des questions, vous demander de détailler la fréquence de vos selles, parfois également vous demander de tenir un calendrier pendant 15 jours pour être certain de la fréquence.

Comment réagir si votre enfant souffre de diarrhée ?

Le risque principal est la déshydratation. Si vous constatez une perte de poids de plus de 5% vous devez vous rendre chez votre médecin pour que votre enfant soit pris en charge très rapidement⁽⁶⁾.

Si votre enfant souffre d'une diarrhée aiguë avec ou sans vomissements et s'il a moins de deux ans, vous devrez en priorité :

- ◆ Consulter votre médecin si votre enfant présente au moins trois selles liquides en quelques heures, associées ou non à des vomissements ;
- ◆ Le réalimenter très précocement dans les quatre premières heures et ne pas changer son alimentation.



LES SOLUTIONS DE RÉHYDRATATION ORALE⁽⁶⁾

Il est possible de compenser les pertes en eau grâce à des Solutions de Réhydratation Orale (SRO).

- ◆ Ces SRO se présentent sous forme de sachets en poudre. Ils sont disponibles en pharmacie.
- ◆ Il est possible de les associer à l'allaitement ou de les donner entre les biberons.
- ◆ On les donne plusieurs fois par heure, en toutes petites quantités, et en laissant l'enfant boire la SRO à volonté selon sa soif tout le temps que dure sa diarrhée.

Si votre enfant a plus de deux ans, vous devrez :

- ◆ Veiller à ce qu'il boive suffisamment (bouillons de légumes, solutions de réhydratation) ;
- ◆ Éviter de lui donner des aliments difficiles à digérer ou laxatifs (légumes verts, viandes, fruits acides, par exemple) ;
- ◆ Lui proposer des aliments anti-diarrhéiques : riz (ou eau de riz), pommes râpées ou en compote, bananes, gelée ou compote de coing, pain grillé ;
- ◆ Et consultez votre médecin si la gastro-entérite persiste plus de deux jours ou s'aggrave⁽⁶⁾.



Quelle prise en charge pour la diarrhée ?



La réhydratation est la mesure principale du traitement symptomatique. Il vous sera donc conseillé de boire 1 à 2 litres de liquide par jour (eau, bouillon de légumes légèrement salé, thé sucré ou infusions), de préférence en petits volumes et à intervalles rapprochés. Il vous faudra éviter l'alcool, les laitages et les boissons à base de caféine qui sont susceptibles d'augmenter vos pertes en eau et en sels minéraux⁽¹⁾.

Si ces mesures simples ne suffisent pas, les professionnels de santé pourront vous conseiller de prendre des ralentisseurs de transit, des antisécrétoires intestinaux (qui diminuent l'hypersécrétion d'eau et rendent les selles moins liquides et moins fréquentes) ou des topiques absorbants (qui forment un "pansement" au niveau de l'intestin)⁽¹⁾.

Quelle prise en charge pour la constipation ?

En cas de constipation, votre médecin ou votre pharmacien vous conseillera souvent de vérifier votre hygiène alimentaire. Adopter de nouvelles habitudes alimentaires, en consommant plus de fibres et en évitant les viandes grasses, la friture, les sauces, les choux, peut parfois suffire à faire cesser la constipation⁽⁷⁾... Il est également nécessaire de boire suffisamment chaque jour.

Si ces mesures et une activité quotidienne ne suffisent pas, l'utilisation de laxatifs peut s'avérer nécessaire (par voie orale ou rectale)^{(1),(7)}.

Si vos troubles persistent, il est important de consulter afin de trouver une solution et de retrouver votre qualité de vie.



ATTENTION AUX LAXATIFS⁽⁷⁾

Si vous abusez des laxatifs vous risquez :

- ◆ Une accoutumance qui provoque un cercle vicieux ;
- ◆ Une perte de capacité à absorber les nutriments ;
- ◆ Ou une perte d'eau, de vitamines et de sels minéraux.

10 CONSEILS SUR LA DIARRHÉE ET LA CONSTIPATION

1 Adopter quelques précautions d'hygiène

Principalement pour prévenir la gastro-entérite, il est essentiel d'adopter des règles d'hygiène essentielles au quotidien :

- ◆ Se laver souvent les mains (avant de préparer les repas, avant de manger, après être allé aux toilettes ou à la salle de bains...);
- ◆ Ranger les brosses à dents séparément et ne pas les échanger ;
- ◆ Éviter de se toucher la bouche ou le nez sans s'être lavé les mains au préalable ;
- ◆ Utiliser des mouchoirs en papier à usage unique ;
- ◆ Nettoyer les toilettes avec un désinfectant, après chaque diarrhée ;
- ◆ Être très méticuleux si votre entourage a la diarrhée, et nettoyer les surfaces qui sont fréquemment touchées telles que les poignées de porte, le téléphone, les toilettes, les lavabos très fréquemment et de façon méticuleuse ;
- ◆ Changer régulièrement les essuie-mains, torchons et serviettes⁽⁸⁾.



Les précautions d'hygiène s'appliquent aussi à la cuisine. Il est préférable par exemple que les ustensiles de cuisine soient scrupuleusement nettoyés, que le malade ne cuisine pas pour toute la famille ou que les règles de conservation des aliments soient particulièrement respectées durant l'épisode de diarrhée⁽⁸⁾.

2 Éviter la diarrhée en voyage

Si vous envisagez un voyage dans un pays à risque, sachez que vous pouvez prévenir la diarrhée du voyageur en respectant des règles simples :

- ◆ Se laver souvent les mains, avant les repas et après passage aux toilettes ; en l'absence d'eau et de savon, il faut prévoir d'utiliser un gel ou une solution hydro-alcoolique ;
- ◆ En évitant l'eau du robinet même pour se laver les dents ;
- ◆ En ne buvant que de l'eau en bouteille scellée ou de l'eau traitée chimiquement par ébullition ;
- ◆ En évitant les glaçons, sorbets, glaces ; les légumes crus ; les jus de fruits frais ;
- ◆ En mangeant des aliments bien cuits⁽⁸⁾.



3 Agir au quotidien pour limiter la constipation

Une fois le diagnostic de constipation établi, les premiers conseils à respecter sont les règles hygiéno-diététiques.

De plus, il est recommandé de :

- ◆ Répondre à la sensation de besoin ;
- ◆ Aller à la selle régulièrement (par exemple au réveil, ou 30 minutes après les repas) ;
- ◆ Respecter une durée suffisante pour satisfaire au besoin ;
- ◆ Parvenir à vous isoler, à trouver une intimité favorable quand vous allez à la selle⁽⁹⁾.

4 Savoir réagir en cas d'urgence

Il est essentiel de savoir réagir face à des troubles intestinaux hors du commun. Il existe des situations qui doivent vous conduire à contacter les urgences dans les plus brefs délais^{(10),(11)}.

- ◆ Si vous avez une gastro-entérite et
 - ◇ Êtes déshydraté ou si une personne de votre entourage est somnolente, ne boit plus ou a des propos confus ;
- ◆ Si vous êtes constipé et
 - ◇ Avez vomi, présentez des douleurs abdominales et ne parvenez plus à émettre de gaz

CONSULTEZ SANS TARDER LE SAMU AU 15 OU AU 112

5 Connaître les situations dans lesquelles une consultation médicale est nécessaire rapidement

Si vos troubles intestinaux représentent un inconfort passager, certaines situations doivent vous pousser à consulter un médecin relativement rapidement afin de trouver une solution et d'éviter de développer une chronicité des symptômes^{(10),(11)}.

Si vous avez une diarrhée et

- ◆ Plus de 75 ans ;
- ◆ Une maladie chronique ou une immuno-dépression ;
- ◆ Des douleurs, une fatigue, un amaigrissement brutal, une forte fièvre ;
- ◆ Ne parvenez pas à boire.

Si vous êtes constipé avec

- ◆ De la fièvre et de fortes douleurs dans le ventre.

CONSULTEZ UN MÉDECIN DANS LA JOURNÉE

Si vous avez une diarrhée et

- ◆ Ou des vomissements qui durent depuis plus de 2 jours ;
- ◆ Une constipation en alternance ;
- ◆ Du sang dans les selles ;
- ◆ Récemment voyagé dans un pays tropical ;
- ◆ Débuté récemment un nouveau traitement.

Si vous êtes constipé avec

- ◆ Un âge supérieur à 50 ans ;
- ◆ Du sang dans les selles ;
- ◆ Une maladie chronique du côlon (maladie de Crohn, rectocolite hémorragique) ou une maladie chronique (maladie rénale chronique, diabète, Parkinson, etc) ;
- ◆ Enceinte ou en cours d'allaitement ;
- ◆ Des douleurs abdominales, des épisodes de diarrhée ou une impossibilité de vous retenir ;
- ◆ Une perte de poids, une fatigue ou des douleurs ;
- ◆ Inefficacité des règles hygiéno-diététiques conseillées.

CONSULTEZ UN MÉDECIN DANS LES JOURS QUI VIENNENT

6 Savoir quand je peux prendre des médicaments en automédication

Si vos troubles intestinaux sont d'apparence connue, vous pouvez vous automédiquer. Votre pharmacien est à votre disposition pour évoquer avec vous les solutions possibles et vous orienter vers un médecin au moindre doute^{(10),(11)}.

Si vous avez une diarrhée et

- ◆ Des vomissements mais que vous parvenez à boire abondamment ;
- ◆ Des vomissements depuis un jour ou deux ;
- ◆ Parvenez à poursuivre vos activités.

Si vous êtes constipé avec

- ◆ Aucun autre symptôme ;
- ◆ Un facteur favorisante connu : voyage, changement d'habitudes alimentaires ;
- ◆ Des mesures hygiéno-diététiques déjà reçues de votre médecin.

APPLIQUEZ LES CONSEILS PRATIQUES DE VOTRE MÉDECIN ET PHARMACIEN VOUS POUVEZ VOUS AUTOMÉDIQUER

7 Adopter un régime alimentaire équilibré et adapté

Il existe des produits à éviter et d'autres à privilégier pour limiter les troubles intestinaux.

En cas de diarrhée par exemple, il est conseillé de privilégier des aliments riches en calories et nutriments mais qui ne vont pas augmenter le nombre de selles⁽¹⁾.

À éviter*	À conseiller*
Légumes verts, crus, secs, salades, crudités	Féculents, riz, pâtes, semoule
Pain complet, céréales	Pain blanc ou grillé, biscottes
Pruneaux, fruits rouges et acides	Compote de coings, pommes, bananes
Viandes grasses, en sauces, charcuterie	Gâteaux secs
Poissons gras	Viande maigre, "blanche", volaille
Fruits de mer et coquillages	Poissons non gras
Epices, condiments, glaces	Eau
	Cuisson à l'eau, à la vapeur, au four

En cas de constipation, une augmentation quotidienne de la dose de fibres a démontré son efficacité. Il convient donc d'adopter un menu riche en fibres avec par exemple :

- ◆ Petit-déjeuner : un grand bol de céréales avec du lait
- ◆ Déjeuner : une salade de crudités, de la volaille avec des légumes, un morceau de pain complet avec du fromage et un fruit
- ◆ Dîner : du poisson avec des légumes, un laitage et un fruit⁽⁹⁾.

8 Bien vous hydrater

Il est essentiel de bien s'hydrater quand vous souffrez de diarrhée ou de constipation afin de compenser les pertes, de réhydrater les selles et d'éviter une déshydratation.

Il est recommandé de boire au minimum 1 à 1,5 litre par jour.

En France, l'eau du robinet présente de nombreux avantages (très contrôlée sur le plan sanitaire, peu chère et accessible à tous). Mais votre médecin pourra être amené à vous recommander de boire certaines eaux contenant des minéraux (ex. : calcium, fluor) pour leur effet bénéfique sur la santé⁽¹²⁾.

* Liste non exhaustive



QUEL TYPE D'EAU CHOISIR QUAND ON SOUFFRE DE CONSTIPATION⁽¹²⁾

- ◆ Plate ou gazeuse
- ◆ Riche en magnésium : avec une concentration qui peut atteindre plus de 150 mg/L

9 Pratiquer de l'exercice physique

Plusieurs études ont fait un lien entre l'activité physique et la constipation. Ainsi, en augmentant son niveau d'activité, on peut limiter le risque de souffrir de ce trouble⁽⁹⁾.

Afin d'améliorer globalement votre qualité de vie, il est recommandé de pratiquer l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour^{(9),(13)}.

Voici quelques exemples d'activités physiques :

- ◆ D'intensité faible : marche lente, vaisselle, repassage, bricolage...
- ◆ D'intensité modérée : marche rapide, aspirateur, jardinage, danse, vélo ou natation...
- ◆ D'intensité élevée : jogging, football, squash⁽¹⁴⁾...

10 Surveiller l'épidémie de gastro-entérite pour agir au plus vite

Tous les ans, les autorités de santé mettent en place une surveillance de l'épidémie et rendent les résultats publics. Il est important d'être encore plus rigoureux sur les règles d'hygiène dès lors que l'on sait que l'épidémie est installée⁽¹⁵⁾.

Vous pouvez par exemple consulter le site : <https://websenti.u707.jussieu.fr/sentiweb/> pour connaître en temps réel l'évolution de la situation sanitaire mesurée sur tout le territoire.

BIBLIOGRAPHIE

¹ Clere N. Prise en charge de la diarrhée et de la constipation à l'officine. Acta pharma 2016 ;559 :48-51

² Ameli. Gastro-entérite. Les symptômes, les causes et l'évolution de la gastro-entérite. Mise à jour : 09 novembre 2018. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/gastro-enterite-adulte/reconnaitre-gastro-enterite>. Date de dernière consultation : 24/09/2019.

³ Ameli. Constipation de l'adulte : définition, symptômes, facteurs favorisants. Mise à jour : 14 décembre 2018. <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/constipation-adulte/definition-symptomes-facteurs-favorisants>. Date de dernière consultation : 24/09/2019.

⁴ Zeitoun D et De Parades V. Constipation chronique chez l'adulte. Presse Med 2013 ;42 :1176-1185

⁵ Vidal Recos. Constipation. La maladie. Mise à jour : 19 février 2019

⁶ Ameli. Gastro-entérite de l'enfant : que faire et quand consulter ? Mise à jour : 13 mars 2019. <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/gastro-enterite-enfant/que-faire-quand-consulter>. Date de dernière consultation : 24/09/2019.

⁷ Ameli. Le diagnostic, le traitement et l'évolution de la constipation. Mise à jour : 14 décembre 2018. <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/constipation-adulte/diagnostic-traitement-evolution>. Dernière date de consultation : 24/09/2019.

⁸ Ameli. Prévenir la gastro-entérite. Mise à jour : 02 mai 2018. <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/gastro-enterite-adulte/prevention>. Dernière date de consultation : 24/09/2019.

⁹ Fathallah N et al. Les règles hygiéno-diététiques dans la constipation chronique de l'adulte : du fantasme à la réalité. Presse Med 2017 ;46(1) :23-30

¹⁰ Ameli. Gastro-entérite de l'adulte : les bons réflexes. Mise à jour : 09 novembre 2018. <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/gastro-enterite-adulte/bons-reflexes-que-faire>. Date de dernière consultation : 24/09/2019.

¹¹ Ameli. Constipation de l'adulte : que faire et quand consulter. Mise à jour : 14 décembre 2018. <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/constipation-adulte/bons-reflexes>. Date de dernière consultation : 24/09/2019.

¹² ARS. La composition des eaux. 2013

¹³ Manger Bouger. Pour les adultes. <https://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus/Bougez-plus-a-tout-age/Adultes2>. Date de dernière consultation : 24/09/2019.

¹⁴ Manger Bouger Pro. Intensité et mesure de l'activité physique. <https://www.mangerbouger.fr/pro/sante/activite-physique-20/definitions-types-d-activite-intensite-et-mesure/intensite-et-mesure-de-l-activite-physique.html#targetText=Le%20MET%20%3A%20L'intensit%C3%A9%20d,sur%20le%20m%C3%A9tabolisme%20de%20base>. Date de dernière consultation : 24/09/2019.

¹⁵ Ameli. Diarrhée aiguë. Surveillance hebdomadaire. <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/diarrhee-aigue>. Date de dernière consultation : 24/09/2019.

MIEUX SE SOIGNER, C'EST AUSSI MIEUX COMPRENDRE SA MALADIE.

Nous avons souhaité vous accompagner dans cette démarche au travers de la collection de brochures Zentiva en vous donnant les informations principales sur les pathologies, les traitements mais également pour vous apporter des conseils de prévention, et des règles hygiéno-diététiques à appliquer au quotidien.

— Demandez-les à votre pharmacien
ou téléchargez-les sur www.zentiva.fr —



Informations Médicales :

Services et appels
gratuits

0 800 089 219