

CONSTIPATION: PRISE EN CHARGE PAR LA PHYTO-AROMATHÉRAPIE

Louis Létard, Jean Christophe Létard *Conseillers en plantes médicinales,*
Danielle Roux *Pharmacien, spécialisée en phyto-aromathérapie,*
et le bureau du CREGG Patrick Delasalle, Guillaume Bonnaud, Pierre Adrien Dalbies





CONSTIPATION

Depuis plusieurs millénaires, toutes les anciennes civilisations accordaient la plus haute importance au bon fonctionnement du système digestif.

La constipation était pour eux un signal d'alarme de l'organisme manifestant une source potentielle de maladie. Elle devait être combattue rapidement grâce aux lavements, saignées, purges... en association avec une bonne hygiène alimentaire.

D'ailleurs, nous retrouvons dans le papyrus d'Ebers (XVI^{ème} siècle avant notre ère), un des plus anciens traités médicaux de la civilisation pharaonienne, certains remèdes visant à soulager la constipation.

La constipation est un retard ou une difficulté d'évacuation de selles moins fréquentes, moins abondantes, plus dures ; le plus souvent passagère, elle peut devenir chronique.

Dans la plupart des cas, la constipation est dite fonctionnelle et résulte d'une association de facteurs comme des mauvaises habitudes alimentaires, une hydratation insuffisante, un manque d'activité physique, une altération du transit ou de la motilité intestinale, voire la prise de médicaments...

Cependant, certains troubles peuvent être liés à une atonie du côlon, une inertie colique spastique (côlon irritable ?), un cancer colorectal, une diverticulose, un mégarectum, une obstruction terminale spastique, une anomalie de fonctionnement des sphincters...

Ecarter une cause organique est bien du ressort du **Gastroentérologue !**

Toutefois, la **phytothérapie** peut être d'un grand secours d'autant plus qu'elle est censée commencer dans l'assiette. La consommation de végétaux est incontournable mais il faut bien les choisir et savoir les cuisiner en tenant compte des symptômes et du terrain du patient.

En effet, les végétaux contiennent des fibres qui vont avoir pour effet d'augmenter le volume du bol fécal, de modifier la consistance des selles en les rendant plus molles grâce à leur pouvoir de captation hydrique, de stimuler le péristaltisme intestinal et de favoriser la digestion par les bactéries du côlon.

Au final, ceci diminue la résorption et facilite l'exonération.

Ces fibres peuvent être constituées de cellulose quasi-insoluble dans l'eau, d'hémicellulose partiellement soluble et de pectines (de pommes par exemple) solubles.

Les fibres insolubles améliorent le transit digestif et l'augmentation des selles et ont une action durable mais peuvent être irritantes.

En revanche, les fibres solubles peuvent absorber beaucoup d'eau et former des gels visqueux favorisant l'exonération ; elles sont moins irritantes mais fermentescibles.

Quant aux légumineuses, leur concentration en fibres est inversement proportionnelle à leur hydratation mais elles provoquent des fermentations.

La phytothérapie est une alternative efficace à condition de maîtriser les indications, effets secondaires, contre-indications et interactions médicamenteuses éventuelles.

Les draineurs : Le drainage des émonctoires, en particulier du foie, est souvent une étape incontournable, notamment pour favoriser un bon fonctionnement biliaire responsable d'une bonne digestion notamment des lipides.

Certaines plantes sont dites cholagogues (oucholécystokinétiques) car elles ont pour effet de faciliter l'évacuation de la bile vers l'intestin en provoquant une chasse biliaire à partir de la vésicule biliaire qui se vide en se contractant.

D'autres sont dites cholérétiques car favorisant la cholérèse, c'est-à-dire la production de bile par le foie et son stockage pour moitié dans la vésicule biliaire (principalement la nuit), l'autre moitié étant directement déversée dans le duodénum.

Celles qui cumulent ces deux propriétés sont dites amphocholérétiques.

Ces plantes vont augmenter la sécrétion et l'excrétion biliaire au niveau du duodénum ce qui va améliorer le péristaltisme intestinal et faciliter l'évacuation de manière plus naturelle ; il existe de nombreuses plantes ayant cette action, parmi lesquelles :

- Le Radis noir, (*Raphanus niger*, racine) très actif et qui peut spasmer la vésicule biliaire de façon douloureuse, si bien qu'il faut commencer par des doses faibles et augmenter les doses toujours progressivement selon les patients.
- La Fumeterre, (*Fumaria officinalis*, partie aérienne fleurie) amphocholérétique, plutôt bien tolérée.
- L'Artichaut (*Cynara scolymus*, feuilles) qui est également hépatoprotecteur.
- Le Boldo (*Peumus boldus*, feuille), cholagogue.

Attention ! Ces plantes doivent être évitées ou utilisées avec précaution en cas de lithiase biliaire.

Les laxatifs osmotiques hydratent les selles en les ramollissant par augmentation de la quantité d'eau dans l'intestin. Ils sont alors hydrolysés par les bactéries intestinales en molécules organiques qui augmentent le péristaltisme ; ce peut être le sorbitol, bien connu, extrait du Sorbier des oiseaux ; mais le plus efficace est certainement le pruneau (*Prunus domestica*) qu'il faut préparer de la façon suivante : fendre les pruneaux et les mettre dans un verre d'eau la veille au soir ; les laisser macérer toute la nuit ; au matin boire le liquide et consommer les pruneaux éventuellement. A renouveler jusqu'à amélioration des symptômes (à conseiller aux femmes enceintes !)

Les laxatifs stimulants plus agressifs, doivent être prescrits sur des temps courts (et selon les recommandations parues en novembre 2016). Ces drogues contiennent des hétérosides anthracéniques dont les formes oxydées sont hydrolysées par les β glucosidases du microbiote en anthrones actives ; ces molécules vont augmenter le péristaltisme par action directe sur les muscles lisses de l'intestin mais aussi inhiber la réabsorption de l'eau, de Na et de Cl, tout en augmentant la sécrétion de K.

On pourrait citer :

- L'écorce de Bourdaine (*Rhamnus frangula*).
- L'écorce de Cascara (*Rhamnus purshiana*).
- Les folioles et fruit du Séné de l'Inde (*Cassia angustifolia*).

- Les parties souterraines de la Rhubarbe (*Rheum officinale*), moins agressive par la présence de tanins.
- Le suc d'Aloès, (*Aloe ferox*, *Aloe vera*), cholagogue à faible dose.
- L'huile de Ricin (*Ricinus communis*) qui est formellement à déconseiller car c'est un purgatif violent.

Ces plantes sont conseillées ou prescrites sur des périodes courtes en cas de constipation occasionnelle, déconseillées aux enfants de moins de 10 ans et avec des médicaments donnant des torsades de pointe, tels digitaliques ou hypokaliémants...

Les laxatifs de lest, sont surtout des plantes riches en polyholosides hétérogènes lesquels en présence d'eau, forment un gel non résorbable ; ces molécules se trouvant en petite quantité dans l'alimentation, la supplémentation sous forme de gélules de poudre est souvent nécessaire. La posologie doit être progressive afin de limiter les fermentations qui cèdent mieux en prenant les gélules avec une tisane de badiane ou d'anis étoilé à 2% (la prise d'eau en quantité suffisante étant incontournable).

Ces laxatifs de lest sont :

- Les graines d'Ispaghul (*Plantago psyllium*).
- La graine de Lin (*Linum usitatissimum*), riche en mucilages.
- La gomme de Sterculia ou gomme Karaya.

Les laxatifs lubrifiants vont ramollir les selles tout en lubrifiant la muqueuse sans l'agresser. Il faut éviter absolument l'huile de paraffine (non

végétale !) qui freine la résorption des vitamines liposolubles et préférer prendre à jeun une cuillerée d'huile végétale comme l'huile d'amande douce recommandée aux jeunes enfants, ou encore de l'huile d'olive qui associe un effet cholagogue intéressant.

Ainsi, la phytothérapie, outre les règles hygiéno-diététiques, va pouvoir apporter un certain nombre de solutions en fonction de l'alimentation du patient, de son âge, des médicaments associés... On pourrait y adjoindre des plantes antiinflammatoires (comme le Curcuma par exemple) ainsi que des huiles essentielles spasmolytiques (comme *Ocimum basilicum* CT linalol ou plus puissant *Ocimum basilicum* CT methylchavicol), l'important étant d'avoir une **approche globale et individualisée...**

Références

Cours Cerfpa, module « Aroma-Phytothérapie » 2014.
 Cours Cerfpa, module « Naturopathie » 2014.
 Petit Larousse des plantes médicinales, 2009 Ed Larousse, Paris.
 Le guide complet de la phytothérapie. Anne McIntyre, 2010, Ed Le courrier du Livre, Paris.
 Précis de phytothérapie. La santé par les plantes - mode d'emploi. 2003, Ed Alphen, Monaco



Réalisé avec le soutien institutionnel de

