

Arsenal « anticonstipation » : ces huiles essentielles libèrent vos intestins

Vanessa Périnat Bard

Faites-vous partie de ces millions de personnes constipées ? Gênante, parfois douloureuse, la constipation est le signe d'un dysfonctionnement de votre transit qui peut s'aggraver s'il n'est pas traité. Bien mieux que les laxatifs, les puissantes huiles essentielles peuvent soulager efficacement la constipation.

La constipation... est-ce un tabou pour vous ? Chacun d'entre nous a souffert de constipation au moins une fois dans sa vie. Il n'est pas toujours facile d'en parler et de trouver une solution. En pharmacie, la plupart des clients sont gênés de l'évoquer avec nous, pharmaciens. Pourtant c'est un mal courant qui peut gâcher votre quotidien, alors qu'il existe des solutions pour vous soulager.

D'abord, vous n'êtes pas seul(e) ! Sachez que la constipation est fréquente dans la population occidentale : 12 à 19 % de la population en souffrent et ce pourcentage augmente progressivement avec l'âge et le risque d'être polymédiqué (on parlera ici de constipation iatrogène).

En outre, il n'existe pas qu'un seul type de constipation. Nous ne sommes pas tous constipés pour les mêmes raisons. Il est important d'en connaître la cause. Et pour cela, si vous ne la trouvez pas seul, il est

primordial d'oser en parler avec un professionnel.

« Être constipé », cela veut dire quoi ?

On parle de constipation quand il y a une diminution du nombre de selles, entraînant une gêne ou une douleur abdominale. La constipation est un trouble de la digestion qui est dû à un ralentissement ou à l'arrêt du péristaltisme intestinal (mécanisme qui permet la poussée des aliments dans les intestins jusqu'à la sortie).

Le transit intestinal est propre à chacun. Ainsi, si certaines personnes vont à la selle une à deux fois par semaine, d'autres y vont trois fois par jour.

Les problèmes de constipation peuvent commencer très tôt, déjà lors de la petite enfance, mais ont tendance à s'accroître avec les années. Plusieurs facteurs, que nous allons aborder plus loin, entrent en

compte. Quoi qu'il en soit, la constipation n'est pas à prendre à la légère. Si elle devient chronique, elle est invalidante et fatigante au quotidien. Si elle est aiguë, attention à l'occlusion.

Ne confondez pas ces trois types de constipation

Globalement, on classe en trois catégories les origines de la constipation : elle peut être fonctionnelle, iatrogène ou encore organique.

La constipation primitive

Dans ce cas, on parle d'une anomalie du contenu des selles :

- Les selles « sèches » : c'est la cause principale de la constipation de notre société actuelle, entre mauvais équilibre alimentaire et manque d'activité sportive.
- Hérité : la qualité du microbiote intestinal en est la cause. Une augmentation de la production de méthane entraînerait un ralentissement du péristaltisme (le mécanisme de poussée vers la sortie).
- Des causes psychologiques : notre psychisme joue un rôle primordial dans notre relation avec le passage aux toilettes : la peur de souffrir de diarrhée (laxophobie) et de ne pas pouvoir se retenir. Enfin, les lieux

extérieurs peuvent créer un blocage : nous sommes plus souvent constipés en dehors de la maison, en voyage ou sur notre lieu de travail.

La faute aux médicaments ?

Plus de 30 % des médicaments autorisés sur le marché ont la constipation comme effet indésirable.

Les médicaments les plus connus sont les opioïdes, antalgiques puissants largement répandus. Ils sont très fréquemment utilisés pour soulager les fortes douleurs. Nous retrouvons notamment la codéine et le tramadol, utilisés chez 3 % de la population lors de douleurs chroniques.

D'autres médicaments favorisent la constipation, parmi lesquels : les neuroleptiques, les anxiolytiques, les antidépresseurs, les antiparkinsoniens, les diurétiques, les inhibiteurs calciques, le charbon activé, les anti diarrhéiques, la prise au long cours de laxatifs irritants, car les intestins s'y habituent.

Le risque de trouble de la constipation augmente avec le nombre de médicaments pris de manière concomitante.

Certaines maladies en cause...

La constipation organique peut découler de différents facteurs :

- Les maladies métaboliques : hypothyroïdie, diabète, trouble du calcium et du potassium.
- Les troubles hormonaux : la grossesse ou la ménopause.
- Les cancers : du côlon, des intestins ou du rectum.
- Les maladies neurologiques : maladie de Parkinson, paraplégie, etc.
- La maladie de Hirschsprung (maladie caractérisée par un dysfonctionnement de la partie terminale de l'intestin).
- La mucoviscidose.
- D'autres pathologies diverses comme les fissures anales ou les hémorroïdes.

En outre, les personnes âgées souffrent plus souvent de constipation, car elles accumulent plusieurs facteurs favorisants. Avec l'âge, la sensation de soif diminue, l'alimentation est parfois moins variée et contient moins de fruits et légumes riches en fibres et en eau. Cela

entraîne plus souvent des selles dites « sèches ». De plus, le manque de mouvement joue également un rôle important dans la constipation. Le dernier élément, qui n'est pas des moindres, est la prise de plusieurs médicaments en parallèle, on parle ici de polymédication.

Constipé depuis toujours ? Huit gestes qui sauvent

Être constipé n'est pas une fatalité. Plusieurs astuces d'hygiène et de diététique peuvent suffire pour rétablir votre transit, telles que :

- Faites le point sur les médicaments que vous prenez. Peuvent-ils être la cause de votre constipation ? Si c'est le cas, consultez votre médecin.
- Buvez suffisamment : buvez entre 1,5 à 2 litres d'eau par jour dès le matin pour hydrater les selles afin qu'elles soient plus souples. Pour rappel, avec l'âge la sensation de soif diminue.
- Mangez des fibres : elles sont la base d'un bon transit (fruits, légumes, céréales complètes, pruneaux, son de blé, graines de lin ou psyllium).
- La prise de probiotiques, tout particulièrement la souche *Bifidobacterium lactis* stimule les mouvements intestinaux.
- Bougez, bougez, bougez ! L'activité physique peut stimuler le transit intestinal.
- Changez votre position sur les toilettes pour faciliter l'évacuation des selles. Prenez un marchepied afin de les placer dessus.
- Ajoutez une à deux cuillerées à soupe d'huile végétale de colza ou d'olive à votre alimentation pour lubrifier vos selles.
- Allez à la selle à heures régulières est une aide précieuse pour votre transit.

« Je suis constipé, c'est grave Docteur ? » : le cas de l'occlusion

Lors d'accumulation de selles dans les intestins, un blocage total peut se produire. Ce phénomène se nomme « occlusion intestinale ». Il se manifeste par un arrêt anormal du transit. L'occlusion intestinale est une urgence. Son diagnostic nécessite un scanner abdominal. Les symptômes sont de la constipation, des ballonnements, des douleurs abdominales, des nausées et des vomissements.

Il m'est arrivé, en pharmacie, de diagnostiquer une occlusion intestinale après avoir échangé quelques mots seulement avec le patient. Effectivement, une mauvaise haleine, très

marquée, est un indice qui doit alerter. Cette mauvaise haleine est due au fait que le contenu du système digestif ne peut plus s'écouler dans le tube digestif. Il remonte alors dans l'estomac, et fermente.

Les risques principaux d'une occlusion intestinale sont la nécrose d'une partie du tube digestif pouvant aller jusqu'à sa perforation et la bronchoaspiration, c'est-à-dire le passage du contenu gastrique dans les bronches pouvant mener à un étouffement. Les causes sont diverses : médicaments, cancers, hernies, tissus cicatriciels, etc.

Madame M., dépendante aux laxatifs... Ici, mes alternatives

Madame M. est récemment venue me voir à la pharmacie. Elle souffre de constipation chronique depuis plusieurs mois. Elle a toujours eu des soucis de transit, mais cela a empiré à la ménopause (en effet, les fluctuations hormonales jouent un rôle important dans le fonctionnement du transit intestinal, pouvant amener à un ralentissement de ce dernier). Elle utilise depuis deux mois des laxatifs de lest qui lui ont été prescrits par son médecin et qui lui permettent d'aller à la selle trois fois par semaine, mais elle souffre en contrepartie de douleurs abdominales dues aux ballonnements intempes-tifs. Je lui conseille de commencer par se masser le ventre avec le mélange « ballonnements »

six fois par jour. Après deux semaines, elle revient me voir et m'informe se sentir beaucoup mieux.

Je lui propose de prendre en parallèle un mélange d'hydrolats à boire tous les jours, contenant de l'hydrolat de cannelle écorce ainsi que de l'hydrolat de sauge officinale* et du romarin verbenone, l'équivalent d'une cuillerée à soupe une fois par jour dans un grand verre d'eau.

Après trois mois, Madame M. a pu diminuer ses laxatifs de lest et surtout retrouver un confort abdominal.

Notez que l'hydrolat de sauge officinale ne doit pas être utilisé chez les femmes souffrant ou ayant souffert d'un cancer hormonodépendant.

Formule

« antiballonnements »

Voici une autre piste en huile pour massage du ventre en cas de ballonnements, avec 15 % d'huiles essentielles. C'est une formule antispasmodique et antiputride :

- HE basilic indien, *Ocimum basilicum*, 50 gouttes ;
- HE camomille romaine, *Chamaemelum nobile*, 25 gouttes ;
- HE petit grain bigarade, *Citrus aurantium amara*, 25 gouttes ;
- HE cardamome, *Elettaria cardamomum*, 25 gouttes ;
- HE laurier noble, *Laurus nobile*, 25 gouttes ;
- HV sésame ou colza 42,5 ml.

Pour utiliser ces huiles de massage au quotidien, je vous conseille de vous masser le ventre avec une vingtaine de gouttes du mélange 3 à 4 fois par jour. Il est possible de se masser jusqu'à 6 fois par jour si besoin. Si vous utilisez ces mélanges sur le long terme, il faut faire une pause de 7 à 10 jours tous les 2 à 3 mois.

Pour réaliser vos huiles de massage, munissez-vous d'un flacon de 50 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec l'huile végétale de sésame ou colza, par exemple.

Trois commandements pour un massage ventral « pro-transit »

Un manque de tonus au niveau des intestins et du côlon peut être résolu par le massage. En se massant, nous reproduisons les mouvements spasmodiques de la digestion. Voici les trois conditions d'un massage du ventre réussi :

- Appliquer les formules ci-dessus en « simple » massage c'est bien, mais en se massant de manière consciente et ciblée, c'est encore mieux.
- S'allonger sur le dos, étendre les jambes et bien se détendre.

Deux massages aroma pour booster votre transit !

S'il existe des laxatifs, leurs effets sont à double tranchant. Il faut rester prudent, car certains peuvent être irritants et induire une constipation chronique.

À l'opposé, les huiles essentielles sont de parfaites alliées en prévention et en traitement de la constipation. Elles vont agir à plusieurs niveaux : d'un côté, elles vont permettre une relaxation musculaire et de l'autre, une tonification. Elles vont également soulager les effets secondaires comme la douleur et les ballonnements.

Formule spéciale « circulation »

Si le rythme de vos selles est allongé (moins de trois selles par

semaine) et que leur consistance change (deviennent plus dures), cette première synergie sera idéale à base de 15 % d'huiles essentielles. Cette formule est stimulante, antiputride et carminative :

- HE basilic indien, *Ocimum basilicum*, 50 gouttes ;
- HE cardamome, *Elettaria cardamomum*, 25 gouttes ;
- HE coriandre, *Coriandrum sativum*, 25 gouttes ;
- HE gingembre, *Zingiber officinalis*, 25 gouttes ;
- HE laurier noble, *Laurus nobile*, 25 gouttes ;
- HV sésame ou colza, 42,5 ml.

Si le rythme de vos selles reste plus ou moins inchangé, que leur consistance reste habituelle, mais que vous souffrez de ballonnements et de flatulences, cette seconde proposition vous aidera à diminuer ces symptômes.

- Exercer des pressions douces avec les doigts sur toute la surface abdominale, autour du nombril, en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, ce qui correspond au sens du transit dans les intestins et le côlon.

Après le massage, il est tout à fait possible de ressentir des gargouillis ou des gaz ; c'est tout à fait normal, c'est votre système digestif qui se réveille.

La voie orale est la voie royale !

Si le massage ne suffit pas, il est possible d'ajouter les huiles essentielles par voie orale afin de donner un coup de pouce supplémentaire aux massages.

Des gouttes à avaler !

Avec 20 % d'huiles essentielles, cette formule stimulante, anti-putride et carminative peut vous aider davantage :

- HE cannelle écorce, *Cinnamomum verum*, 10 gouttes ;
- HE girofle, *Syzygium aromaticum*, 10 gouttes ;
- HE citron jaune zeste, *Citrus limon*, 40 gouttes ;
- HE cardamome, *Elettaria cardamomum*, 30 gouttes ;
- HE coriandre, *Coriandrum sativum*, 30 gouttes ;
- Solubol 24 ml.

Dans un flacon de 30 ml avec embout compte-gouttes, ajoutez les huiles essentielles et le solubol dans les proportions indiquées ci-dessus. Avalez 15 gouttes diluées dans un grand verre d'eau tempérée, 3 fois par jour, selon besoin. Ne pas prendre tous les jours (faire au minimum une pause 1 semaine toutes les 3 semaines), et à prendre au maximum durant 2 mois.

Pour la conserver, on mise sur un stockage à température ambiante pendant 6 mois.

Constipation chronique : pensez aux hydrolats !

Dans les traitements à long terme, les huiles essentielles par voie orale ne sont pas indiquées, car il y a un risque d'accumulation et d'entraîner une toxicité au niveau du foie.

La voie orale avec les hydrolats est indiquée en prévention, en cas de constipation chronique ou pour un traitement à long terme. Les hydrolats sont l'eau de distillation des huiles essentielles. Ils sont très intéressants, car ils sont riches en molécules aromatiques autant hydrophiles que lipophiles, mais en concentration bien plus faible. Aussi, ils ne présentent pas les mêmes précautions et contre-indications que les huiles essentielles.

Cette formule, uniquement à base d'hydrolats, sera parfaite si vous cherchez une action équilibrante intestinale et spasmodique :

- HA cannelle écorce, *Cinnamomum verum*, 150 ml ;
- HA camomille romaine, *Chamaemelum nobile*, 50 ml ;
- HA fleur d'oranger, *Citrus aurantium*, 50 ml ;

Munissez-vous d'un flacon de 250 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Chez l'adulte, vous pouvez avaler 1 cuillerée à soupe du mélange diluée dans un grand verre d'eau le matin (chez les enfants, 1 cuillerée à café dans un verre d'eau), à faire en cure de 3 à 4 semaines plusieurs fois par an, selon les besoins. Ce mélange se conserve au frigo pendant 30 jours.

Contre-indications

Toutes les huiles essentielles et les hydrolats cités dans l'article sont contre-indiqués : chez la femme enceinte ou allaitante, les enfants, chez les personnes souffrant d'épilepsie, des personnes avec terrain allergique. Ne pas utiliser également chez les personnes polymédicamentées et épileptiques, chez des personnes sous traitement anticoagulant, pour des personnes souffrant de cancer hormonodépendant. D'une manière générale, ces huiles essentielles sont également déconseillées en cas d'allergie connue à l'une d'entre elles, d'asthme, de peau lésée en cas d'application locale. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien ou votre aromathérapeute.



Vanessa Périnat Bard Diplômée en pharmacie (université de Lausanne) et en aromathérapie (école ERA), elle pratique depuis plus de vingt ans en officine. Elle anime le blog : <https://naturhessentielle.ch/> Sa philosophie : « La santé, c'est avant tout prendre soin de soi. »