

Quelques petits conseils pour mieux gérer les problèmes de constipation avec la Névralgie Pudendale

La prise en charge en première ligne de la constipation chronique fonctionnelle consiste d'abord en des mesures hygiéno-diététiques.

LES CONSEILS DIETETIQUES

De bonnes habitudes alimentaires et l'augmentation de l'apport de fibres.

Il est nécessaire de faire de vrais repas, manger des légumes et des fruits riches en fibres et boire beaucoup pour favoriser l'hydratation des selles. Certaines eaux comme l'hépar sont naturellement laxatives, boire 1 à 1,5 Litre d'eau par jour.

Le matin, à jeun, boire un grand verre d'eau froide ou un jus d'agrumes peut déclencher l'envie d'aller à la selle.

Certaines plantes ont une réelle efficacité sur la constipation, elles peuvent se prendre sous forme de tisane, gélule, graines ou de fruits.

- Tisane de fleur de mauve.
- Les graines de lins réduites en poudre peuvent également avoir une réelle efficacité dans les problèmes de constipation. On les trouve dans les magasins bio, environ 2,50 € le paquet de 500 g.
- Les pruneaux cuits ; on peut aussi mettre des pruneaux dans un bocal avec de l'eau d'hépar.
- Consommer des légumes verts, des fruits, du pain aux céréales ou complet.

LES CONSEILS D'HYGIENES DE VIE

- Le fait de se masser le ventre peut permettre de relancer les mouvements intestinaux et de donner un coup de pouce au système digestif. Pour que le massage soit efficace, il faut s'allonger sur le dos, et masser le ventre **dans le sens des aiguilles d'une montre** autour du nombril, si possible au moins 20 minutes.
- Toujours aller aux toilettes quand on en ressent l'envie. Il est important de savoir créer un moment propice pour aller à la selle, tous les jours, de préférence le matin. Bien écouter son corps.
- Eventuellement mettre un suppositoire de glycérine pour déclencher le réflexe.
- Pour celles ou ceux qui ont un problème de plancher pelvien effondré il est recommandé de mettre une règle rigide sous la lunette des WC, elle va redonner un peu de renfort pour cette zone du périnée.
- Placer un tabouret bas pour poser les jambes évite de forcer sur la partie pelvienne.
- Il est possible également de s'aider en appuyant sur la partie inférieure des fesses ce qui va aider à la vidange de l'ampoule rectale.

- Pratiquer une activité physique : marcher régulièrement 30 minutes chaque jour. (Pour ceux qui peuvent bien sûr).
- Le stress est l'ennemi du transit.
- Une insuffisance veineuse pas traitée (hémorroïdes, varices, jambes lourdes...) ; faire une cure de teinture mère de marron d'inde ou de vigne rouge.

Si ces mesures diététiques ne suffisent pas à régler votre problème de constipation, il est nécessaire d'utiliser de **façon temporaire** un laxatif. Il existe plusieurs formes de laxatifs ; certains trop irritants pour le tube digestif sont à éviter.

LES LAXATIFS DIT OSMOTIQUES* QUI CONVIENNENT LE MIEUX POUR LES PERSONNES SOUFFRANT DE NÉURALIGES PUDENDALES

- forlax, movicol, spagulax

Le temps d'action est de 12 à 24h

Souvent dans la Névralgie Pudendale la constipation est due à une difficulté à l'évacuation, il est conseillé de prendre un laxatif osmotique qui va faire gonfler les selles et faciliter leur acheminement ; il est possible ensuite de compléter par une action locale en utilisant un suppositoire de glycérine ou d'éductyl pour provoquer l'exonération.

☹ ATTENTION : RISQUE D'ACCOUSTOMANCE

* Action par lubrification et ramollissement du contenu colique

LES LAXATIFS LUBRIFIANTS

- Les préparations pharmaceutiques à prendre directement : 1 cuillerée à café le soir au coucher (lansoyl gelée, lubentyl, alo elax)

Il est possible de prendre sous une autre forme à savoir une cuillerée à soupe d'huile de paraffine (à acheter en pharmacie) à mettre dans la sauce de salade une fois par semaine. En effet, cette huile n'est pas assimilée par l'organisme, elle permet de bien lubrifier tout le tube digestif et facilite ainsi l'évacuation des selles.

ATTENTION à ne pas renouveler trop souvent, elle présente également certains inconvénients importants : elle peut provoquer des petites fuites désagréables de graisse au niveau de l'anus et elle diminue la résorption des vitamines liposolubles, et des contraceptifs oraux.

*Pour l'Amap
Messaouda et Gwenaëlle
5 janvier 2012*