

LUCILE POUMARAT
Kinésithérapeute D.E
Spécialisée dans la rééducation des sphincters
63370 LEMPDES I.poumarat@free.fr



Mots clés :

- Défécation
- Posture
- Délordose
- Besoin
- Poussée

CONSTIPATION : Phénomène social, phénomène de santé publique !

Avant propos légèrement humoristique mais réaliste.

Tous les gastro-entérologues colo-proctologues le disent : les selles françaises pèsent au mieux 150g/24 h, lesquelles varient en fonction du régime alimentaire, certes, et sont parfois difficiles à évacuer. C'est pour cette raison que la plupart des gens, ajoutent à leur alimentation riche en protides et en sucres rapides, des tisanes, des ingrédients comme le jus de ceci ou de cela, plus irritants les uns que les autres, ou bien se gavent de pain noir au son, nourriture à la quelle leur pauvre colon est bien peu habitué depuis l'enfance, digérant plutôt une alimentation pauvre en fibres, ce qui le fait se rebeller devant ce surcroît de travail, en fabricant des borborygmes faisant, de lui un **colon musical**, pas toujours apprécié et redouté par son propriétaire.

Pour dire un mot sur les gaz si redoutés en société ; Il y en a, qui s'allument au contact d'une flamme ; les propriétaires de ces gaz appelés méthane, sont fiers de leur exploit et je me suis laissée dire que c'était réjouissance, dans des soirées animées par ces faiseurs de feux d'artifice, dont le gaz expulsé fortement à travers le pantalon, soumis immédiatement à la flamme d'un briquet complaisant, faisait rire l'assemblée stupéfaite d'un tel exploit et hurler l'épouse de l'artificier s'écriant :

« Il me brûle tous ses fonds de pantalons ! »

Notre artificier est tout simplement porteur d'une bactérie intestinale appelée Méthanobrevibacter smithii capable de transformer l'hydrogène en méthane.

Que faut-il faire pour aller à la selle ?

Manger des fibres ? oui, raisonnablement , de façon à ne pas irriter un colon déjà irritable.

Boire ? il suffit de 40cm d'intestin grêle pour absorber l'eau que l'on a bu, ce n'est certes pas la solution pour la constipation, en buvant plus on urine plus mais on ne défèque pas plus.

Faire du sport ? il a été prouvé que le sport n'augmentait ni la fréquence, ni le poids des selles, donc cela ne sert à rien de faire du sport pour déféquer, mais l'exercice régulier apporte son lot de compensation sur le plan articulaire, musculaire, respiratoire.

Alors que faut-il faire pour vaincre la constipation dite terminale dont la symptomatologie est *une difficulté à déféquer ?*

DEFECATION /REFLEXION

Dans tous les « papiers » que l'on reçoit , on peut lire :

Processus de défécation :

1°) Position accroupie ! et c'est déjà là que l'on s'arrête pour exprimer une stupéfaction évidente; qui de nos jours en Europe, s'accroupit pour déféquer ?

Certainement pas les patients(es) que je vois , car ni les uns ni les autres, me disent se mettre dans cette position pour déféquer, et cela n'est pas une question de culture, pas plus que de religion, il s'agit bien d'un **phénomène de notre société** qui par le biais des vendeurs de wc , imposent plutôt qu'ils ne proposent des sièges considérés adaptés à nos besoins, mais certainement pas à ceux de notre système ano-rectal.

HISTOIRE : L'homos Hérectus.

De merveilleuses images cinématographiques ont reproduit très scientifiquement nos ancêtres leur corps et sa transformation, leur vie, à travers les ères, et les âges de notre planète.

On les a vus se redresser, articuler de vagues sons gutturaux, traduisant une expression verbale, manger, dévorer, boire à même la rivière, grimper aux arbres pour y dormir en sécurité, on nous les a montrés en train de copuler, tout ce que l'être humain est supposé faire pour se maintenir en vie et assurer sa descendance, mais jamais, on ne nous les a montrés dans ses fonctions les plus indispensables, l'urination et la défécation.

On ne les imaginera pas autrement qu'accroupis!!

Les producteurs, ignorant volontairement ces fonctions , ont bien traduits ce qu'elles représentent à nos yeux d'hommes civilisés : c'est sale , c'est moche ; ça sent mauvais !

On ne montre pas ça, au cinéma ! Dans la vie : On en parle pas !

La défécation est cependant par définition un acte naturel, de vidange du rectum.

On en parle d'ailleurs très peu à son médecin , sauf quand ça va vraiment trop mal, jamais à l'entourage c'est vulgaire, et l'on ne sort pas de classe, du bureau, ou de table même si le besoin se fait urgent, au risque de se faire réprimander, de provoquer l'hilarité des autres, ou de se faire soupçonner de je ne sais quelle maladie sale ; alors, on se retient jusqu'à « *peut plus !* », ce qui a pour résultat de fabriquer des générations de constipés chroniques.

Dire de quelqu'un ou quelqu'une qu'il ou elle est constipé(é), suffit à classer l'individu en question ; Visage à allure d'anus, fermé, bien serré, constipé !.

« **Constipé** » devient donc un adjectif péjoratif.

A partir de là, le praticien que je suis, ne pose jamais à sa patiente la question : « êtes-vous constipée » ? mais s'arrange pour en savoir plus qu'il n'en faut pour établir le diagnostic de constipation, sans avoir prononcé le mot fatidique qui l'aurait fait s'écrier « constipée, moi ! »

Ailleurs.

En Afrique, on mange bien, et on défèque bien, je garde un souvenir attendrissant pour ces gens simples vivant en dehors des villes, en brousse.

« **Les circuits** » sont de simples restaurants, petites cahutes bien clôturées avec les branches de bananiers et ombragées délicieusement par les larges feuilles de ces mêmes arbres. Les « *circuits* » sont tenus par des veuves qui assurent ainsi leurs revenus, mais pour y aller il faut être accompagné, un blanc n'y entre pas seul.

En compagnie de mon mari et de nos amis africains j'ai connu ces petits paradis de qualité culinaire inoubliable, de la dorade géante, pêchée le matin cuite au feu de bois, à la vapeur, roulée dans les feuilles de bananier, et badigeonnée savamment d'un piment fait maison : un délice, sans oublier le manioc les « *miondos* » dont je raffole ! Le repas dure plusieurs heures, entre tous les plats confectionnés au dernier moment ; il faut dire que nous étions 4 personnes dans ce restaurant de brousse, d'autres restaurants des « *circuits* » tous séparés, recevaient quelques 4 à 5 personnes, et cela toujours avec une bonne organisation conviviale.

Et là, quelle ne fut pas ma stupéfaction de voir au cour du repas mon voisin de table se lever tout simplement, s'absenter quelques minutes, revenir, se laver les mains soigneusement au tuyau d'eau à l'entrée, se rasseoir, et reprendre la discussion le plus simplement du monde, tranquillement, sans autre forme de procès, si procès il y a !

Il venait de se « *soulager* » ou plutôt de soulager son intestin, qui s'était sans doute manifesté.

N'est ce pas là, une véritable sagesse que d'écouter le corps et ses besoins ? Tous ses besoins, car n'est honteux, que ce que l'on veut bien qui soit ainsi dénoncé, par une culture stupide et ignorante, mettant à l'épreuve chaque jour ce corps unique que nous possédons jusqu'à le maltraiter dans ses fonctions les plus archaïques, les plus bienfaitantes et les plus humaines.

LE CORPS A SES BESOINS ! Thérèse BERTHERA a écrit il y a quelques années : « *Le corps a ses raisons* ».

Il a ses raisons d'avoir besoin, cela est juste.

La maltraitance a des degrés, et refuser à notre corps de subvenir à ses besoins au nom de « *sacro-sainte éducation-culture, ça se fait, ça ne se fait pas* » est un grave péché, toujours puni, un jour ou l'autre, dans les différentes fonctions malmenées.

Revenons à la fonction étudiée aujourd'hui : la défécation.

Il va de soi que dans les bois on s'accroupie, et chez soi on s'assoit sur les toilettes comme si l'on se mettait à table avec quelques différences cependant, dont la principale est une question de temps. Pour déféquer il faut faire vite, une fois tout le « *saint frusquin* » baissé, laissant un postérieur nu, posé sur la lunette des wc, moitié assis, moitié debout, on se penche en avant, en arrière, on pousse jusqu'à perdre le souffle, pour ouvrir contraint et forcé cet anus récalcitrant, qui ne pense qu'à prendre son temps ! Ouf, c'est fait, ou à moitié.....laissant un besoin insatisfait, un anus tuméfié, « *abasourdi* » par une telle maltraitance, lui, qui se veut bienveillant, sur simple relaxation après mise **en condition**.

La condition. Qu'est ce que c'est ?

Pour bien déféquer vous l'avez compris il faut :

- une position adéquate
- un temps suffisant
- une poussée, accompagnatrice du besoin.

Pousser, allez-vous vous écrier ? Qu'elle absurdité, alors qu'on ne fait que répéter aux gens de ne pas pousser !

Question : Et vous, poussez-vous ? Allons ! étudiez-vous honnêtement, bien sûr, vous l'avouez, vous poussez ! rassurez-vous tout le monde pousse, mais là aussi il y a des degrés !

Explications :

- Le besoin, c'est déjà une poussée , on l'appellera « **la poussée réflexe** ».
- Intervient « **la mise en condition par la position accroupie.**»
- **La poussée, accompagnatrice du besoin**, salvatrice, bienfaitante, j'allais dire, jouissive !!

La poussée volontaire isolée, est néfaste. La poussée volontaire active, doit être accompagnatrice de la poussée réflexe .

Pousser, c'est satisfaire un besoin !..

Etude de la position accroupie :

- Dans cette position, il y a **ouverture du détroit inférieur**, pour s'équilibrer le tronc se penche en avant , ce qui étire les muscles postérieurs du tronc, lesquels retiennent le sacrum et le coccyx en arrière alors que les ischions partent en avant, la flexion des hanches sur le bassin , entraîne les iliaques en rétroversion, l'abdomen est repoussé en arrière par la pression des cuisses, le rectum est mobilisé d'arrière en avant, ceci active le réflexe de défécation . Il s'agit là d'une **contre-nutation** importante, **d'une délordose** complète, nécessaire à la vidange rectale. Dans cette posture physiologique de défécation, l'ouverture du détroit inférieur atteint 130 à 140°..

Que les gens qui s'accroupissent pour déféquer lèvent le doigt ?

Aucun !...On peut penser que je suis aveugle.

Mais je ne suis pas sourde aux plaintes de mes patients(es), et si les wc à la turc sont rares, voire inexistants , j'entends des récits des plus cocasses au sujet de la défécation ; cela va des gens, souvent des femmes, qui pour ne pas avoir de contact direct avec la lunette des wc, (*siège de tous les microbes connus et inconnus au bataillon*) montent sur le siège des wc, se tenant tant bien que mal dans une position accroupie, en équilibre sur leur talons hauts, prêtes à chavirer de bord au moindre souffle ; pas question de faire dans cette position d'équilibriste, une respiration abdominale ample et sereine que j'appelle la respiration bienfaitante , la position ne s'y prêtant pas favorablement . Le réflexe de HERING BREUER est bien compromis dans cette situation.

Les résultats sont de l'ordre de petites crottes pompeusement appelées score n° 1 sur l'échelle de BRI STOL.

L'essayage d'un anus cyanosé, arrache un cri sourd, presque muet à sa propriétaire qui sort plus vite qu'elle y était entrée, de ce lieu inconmode et suspect !

Oh ! là-là quelle gymnastique !! s'accroupir, debout, s'asseoir, tout cela devient tellement compliqué, sans compter la perte de temps, trois bonnes minutes au plus.

Et voilà que vous me parlez de prendre mon temps, de m'accroupir ...à mon âge avec ma gon-arthrose douloureuse, ma prothèse de hanche limitant mes mouvements , sans parler de mes chevilles qu'il y a bien longtemps, ne se sont pas pliées complètement, talons au sol.

La position accroupie sur la pointe des pieds est inopérante, pour faciliter la défécation la délordose est obligatoire. Alors ?

Et bien voilà : La leçon exonératrice.

- L'orientation des forces se fait selon la posture.
- La position se prend au niveau des appuis.
- L'angle formé par les cuisses sur le bassin doit être inférieur à 90°

Dans cette position l'ouverture de l'angle ano-rectal atteint 140 à 150° ce qui contribue largement à faciliter l'émission des selles, et une vidange rectale complète qui deviendra régulière, mettant à l'abri de la constipation distale avec tout son cortège de signes associés, urinaires, douleurs, fécalome, encoprésie, fuites anales pour rester optimiste.

Schéma explicatif :

Le petit banc pour sur élever les pieds, sympathique certes, mais difficile à véhiculer hors de chez soi pose quelques problèmes.

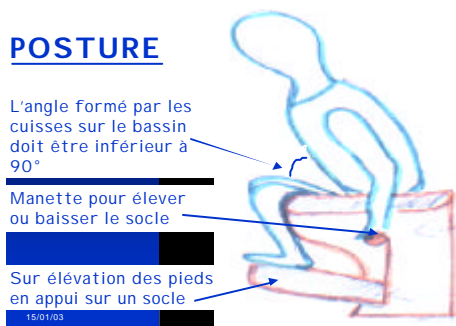
A partir de ces données facilitant la défécation, nous avons réalisé un appareil adaptable aux cuvettes des wc actuels. Le strap-up.

Il se compose de 2 montants latéraux creux à crémaillère, se fixant de chaque côté sur le rebord de la cuvette des wc, par 2 attaches semblables aux fixations des chaussures de ski, ce qui rend le montage rigide et parfaitement stable.

Sur ces montants à crémaillère, s'adapte une tige composée de 2 parties , une partie verticale qui glisse dans la fixation latérale une autre lui faisant suite, horizontale et se terminant par un repose pieds en avant de la cuvette.

Cet ensemble est stable, il est réglable en profondeur afin de tenir compte de la longueur des cuisses en avant, comme en hauteur, longueur des jambes, afin que cet appareil puisse servir aussi bien aux adultes de grande taille , qu'aux enfants de petite taille et dont la position dans les wc actuels est soit, les fesses tombant dans la cuvette, soit les jambes tendues à la verticale l'enfant se cramponnant au rebord pour ne pas tomber, ce qui rend dans les 2 cas la défécation laborieuse et incomplète.

Cet appareil est adaptable à toutes les cuvettes des wc, et permet de rabattre le siège il est pliable, à l'image du repose pieds des fauteuils roulants , il est fabriqué en plastique dure transparent ou de couleur . Il peut s'enlever ou se rabattre sur les côtés des wc en cas de gêne .



Lucile Poumarat
63370 Lempdes