

---

## TRANSIT ET CONSTIPATION: NORMALITÉ.

---

### QU'EST-CE QU'UNE SELLE NORMALE ?

Les selles françaises normales pèsent environ 150 g/24 h. Le poids des selles varie beaucoup en fonction du régime alimentaire. Au début du siècle, le poids des selles quotidiennes en France était d'environ 300 g/j mais à cette époque nos aïeux absorbaient 600 à 800 g de pain noir par jour, donc une ration importante en fibres alimentaires. Actuellement, la ration journalière en fibres alimentaires a beaucoup diminué (100 g de pain blanc) et les selles sont donc plus petites. Avec un régime riche en végétaux (manioc en Afrique par exemple), le poids normal des selles est d'environ 250 à 450 g/jour).

Les selles contiennent 75 à 80 p100 d'eau, ce qui leur donne cette consistance ni dure, ni molle et qui leur permet de progresser facilement dans le côlon.

Les matières solides sont constituées par du mucus produit par la paroi du côlon, des cellules intestinales desquamées, des graisses et des protéines ayant échappé à la digestion et des bactéries qui représentent environ 5 p100 de la quantité ingérée et l'azote fécal 1 à 2 g par 24 h.

Les fibres alimentaires sont diverses :

- cellulose
- hémi-cellulose
- lignine
- pectines
- gommes

Pour l'effet sur le transit digestif, le son de blé est de loin le plus efficace. Le pain blanc contient 2,6 % de fibres alimentaires, le pain complet 9,6 %, les haricots secs 16,8 %.

Les fibres alimentaires accélèrent la vitesse du transit intestinal. L'Occidental a un transit moyen de 70 heures avec 100 g de selles, tandis que l'Africain moyen a un transit de 36 heures en moyenne avec un poids de selles de 450 g.

Une selle anormale est une selle trop hydratée ou trop sèche.

### QU'EST-CE QU'UN TRANSIT INTESTINAL NORMAL ?

Schématiquement, le transit normal varie entre 3 selles/jour et 3 selles/semaine. Cependant, de nombreux sujets se déclarent constipés en allant à la selle tous les jours, voire 2 à 3 fois par jour. Ils sont cependant soit mécontents des conditions de défécation (poussées excessives et prolongées nécessaires), soit du produit fini (selle trop petite, trop dure). Dans ces cas, il faut augmenter le régime en son de blé le plus souvent sous forme d'une spécialité commerciale riche en son, comme les céréales enrichies en son. La dose doit être augmentée progressivement pour aboutir à une selle grosse, bien hydratée, facile à émettre.

On veillera à boire suffisamment (1,5 litre d'eau par jour), mais le seul traitement par l'eau fait plutôt uriner qu'aller à la selle.

Une règle classique est d'augmenter l'activité physique (la marche a un effet sur la taille des mollets mais rarement sur le transit intestinal), ce qui ne fait jamais de mal.

### **EST-CE QU'UNE SELLE NORMALE FLOTTE SUR L'EAU DES TOILETTES ?**

La flottaison de la selle dépend notamment de son contenu en méthane, gaz intestinal émis par un sujet sur deux.

Les gaz intestinaux sont principalement au nombre de 5 : azote, gaz carbonique, oxygène, hydrogène, méthane. Les deux derniers gaz sont inflammables et explosifs. Aucun de ces gaz, qui constituent plus de 99 p100 du total des gaz, n'est odorant. Les gaz odorants sont des dérivés soufrés à l'état de traces. Le volume normal des gaz rectaux varie de 400 à 1400 ml par 24 heures.

Un français sur 2 a une bactérie intestinale appelée *Methanobrevibacter smithii* capable de transformer l'hydrogène en méthane. Ces sujets peuvent produire une flamme bleue en allumant leurs pets et leurs selles flottent sur l'eau.

### **QU'EST-CE QU'UNE VRAIE CONSTIPATION ?**

La définition est l'émission de moins de 3 selles par semaine, surtout si elles sont dures et difficiles à émettre. Cependant, si un sujet va à la selle deux fois par semaine et ne se plaint de rien, il n'y a pas lieu de parler de constipation. La constipation n'est pas dangereuse et certains sujets peuvent rester 20 à 30 jours sans aller à la selle et sans avoir le moindre trouble. Les selles sont surdigérées et transformées en grande partie en gaz, émis normalement. La constipation ne favorise pas l'occlusion : arrêt des matières et des gaz.

### **Y-A-T-IL UN RAPPORT ENTRE FORME ET CONSISTANCE DE LA SELLE D'UNE PART ET FACILITE OU DIFFICULTES DE DEFECATION D'AUTRE PART ?**

Oui. Cela a été bien montré par une étude anglaise qui a consisté à mettre dans le rectum des substituts différents de selle : pâte à modeler, bille de bois, corps dur anguleux, billes reliées par une chaînette.

Plus la " selle " est dure, petite, plus elle est longue à émettre (on chronométrait le temps mis pour expulser le contenu rectal, les patients étaient assis sur un seau hygiénique métallique, le chronomètreur étant derrière un rideau !). Les petites selles dures ou scybales nécessitent parfois une extraction au doigt.

Mise à jour : décembre 2008