



## Si vous souffrez de constipation, parlez-en à votre médecin

La constipation est souvent ressentie comme un sujet qui ne mérite pas qu'on s'y attarde. Et pourtant, il existe souvent des façons simples de réduire progressivement la gêne qu'elle entraîne puis de retrouver un transit digestif normal. En parler à votre médecin permet de mesurer avec lui l'ampleur de ce problème, d'évaluer son impact, de vérifier qu'il n'est pas dû à un obstacle situé dans le tube digestif ou à une cause médicale extra-digestive (problème thyroïdien ou effets néfastes d'un médicament par exemple).

La plupart du temps, on peut guérir la constipation sans prendre de médicament ou de produits spéciaux. Il suffit d'augmenter peu à peu sa ration alimentaire de fibres en mangeant davantage de pain complet, de riz complet, de légumes et de fruits secs. Il est souvent utile aussi de boire de l'eau un peu plus souvent et de faire davantage d'exercice physique. La marche, la pratique du vélo et la natation en piscine sont d'excellents activateurs du transit. Tous ces changements de comportement produisent leurs effets peu à peu, en quelques semaines.

Si, au bout d'un ou deux mois, la constipation persiste, le médecin peut renforcer les effets de ce changement de mode de vie en prescrivant un médicament qui va amollir les selles, lubrifier le tube digestif ou stimuler les muscles intestinaux.

Source : Open Rome



### Le Dico du doc

## Constipation

Tendance intermittente ou permanente à déféquer moins de 3 fois par semaine.

La constipation appartient à cette catégorie de problème de santé dont les malades et les médecins parlent peu, parce qu'ils le jugent banal, anodin et sans intérêt. Le Doc' du Jeudi n'échappe pas à la règle puisqu'en 6 ans d'existence, c'est la première fois qu'il aborde le sujet. Ce problème n'est pourtant pas une rareté : selon une enquête de la SOFRES réalisée en 1998, 40% des Français souffrent ou ont déjà souffert de constipation mais un tiers seulement des personnes concernées en parlent à leur médecin. La fréquence de ce problème augmente chez les personnes âgées, les femmes, les personnes seules et chez celles qui n'ont pas de travail. L'impact de la constipation sur la qualité de vie n'est pas négligeable. Il peut associer une gêne physique, un sentiment d'être en mauvaise santé et une tendance à la dépression.

Tout cela est bien dommage parce que, la plupart du temps, il suffit de modifier un peu son alimentation et sa façon de vivre pour que le transit intestinal s'améliore et se régularise.

Sources : *Alimentary, Pharmacology and Therapeutics*, août 2007 et « La constipation altère bien la qualité de vie », *Le Quot. du méd.*

### Météo antibio

#### Risques

- Grippe en hausse
- Bronchiolite faible
- Inf respiratoire en hausse
- Gastro-entérite faible
- allergies pollens faible

Source : <http://www.grog.org>  
et <http://www.pollens.fr>

### Virus Ebola et Marburg Un vaccin bientôt ?

Certains virus sont capables de provoquer l'apparition de foyers épidémiques locaux mais graves, en raison d'un nombre élevé de décès chez les quelques personnes infectées. C'est le cas des virus Ebola et Marburg, qui sévissent par intermittence dans des villages africains à proximité de la forêt vierge.

Fabriquer un vaccin contre ce genre de virus est difficile parce que la manipulation de ces virus est très dangereuse, ce qui complique beaucoup une éventuelle production industrielle. Les laboratoires de recherche de l'Armée américaine semblent avoir trouvé une solution astucieuse. Ils ont utilisé une préparation à base de particules ressemblant à ces virus (« Virus Like Particles » ou VLP), extraites de cellules d'insectes infectés par Ebola ou Marburg ! Les premiers essais des vaccins prototypes obtenus grâce à ces VLP semblent particulièrement encourageants. Si ces résultats se confirment, ils permettraient de disposer enfin de limiter les dangers de virus contre lesquels nous sommes actuellement impuissants.

Source : *Le Quotidien du médecin*