



Masser son ventre contre la constipation

Le massage abdominal peut soulager la constipation en aidant à l'évacuation des selles. Il s'effectue le long du gros intestin (ou côlon) et suit le sens de la digestion, en travaillant par portion. Pour être plus à l'aise, vous pouvez aussi vous coucher sur le dos, jambes pliées.

Par Hélène Bour Illustration Stan Aghassian



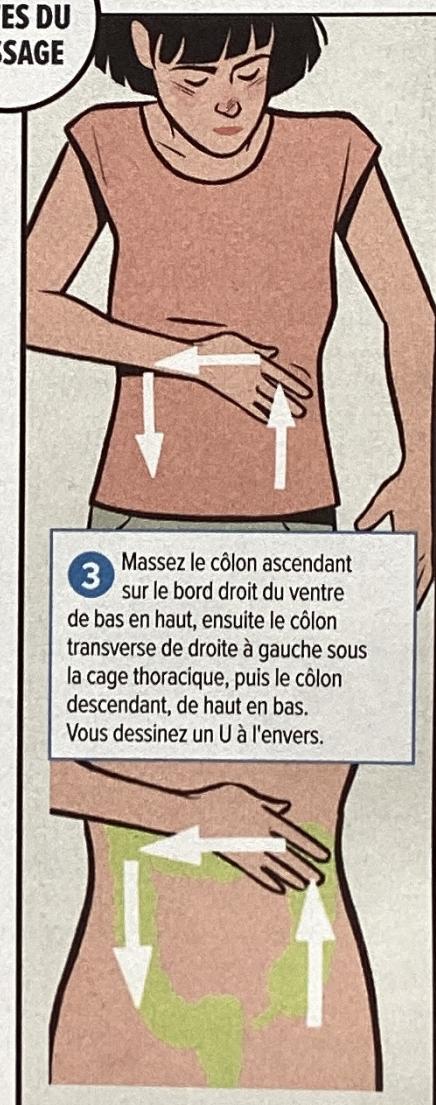
LES 3 GESTES DU MASSAGE



1 Massez le côlon descendant, sur le bord gauche du ventre: commencez en haut sous les côtes et descendez vers le bas. Répétez 8 à 10 fois.



2 Massez le côlon transverse, de droite à gauche sous la cage thoracique puis descendez.



3 Massez le côlon ascendant sur le bord droit du ventre de bas en haut, ensuite le côlon transverse de droite à gauche sous la cage thoracique, puis le côlon descendant, de haut en bas. Vous dessinez un U à l'envers.

Un bon complément

Intérêt Les recommandations européennes de gastroentérologie mentionnent le massage abdominal comme « pouvant avoir un effet sur la constipation fonctionnelle », avec toutefois un niveau de preuve « très faible ». De légers bénéfices ont été observés avec des massages abdominaux réalisés par des soignants sur des personnes âgées ou des

patients opérés. C'est donc une technique que l'on peut essayer, sans s'obstiner si elle ne fonctionne pas.

Précautions Ne pratiquez pas d'automassage du ventre en cas de symptômes inhabituels (sang dans les selles, douleurs localisées, diarrhées sanguinolentes, nausées et vomissements...), mais consultez. Stoppez tout massage si cela provoque douleurs ou inconfort.

Autres mesures L'automassage du ventre ne doit pas faire oublier les traitements qui ont fait leurs preuves contre la constipation : enrichir son alimentation en fibres, s'hydrater suffisamment, pratiquer une activité physique régulière, aller à la selle lorsque l'envie se fait sentir, surélever ses pieds aux toilettes pour adopter la bonne position, etc. Le recours à un laxatif peut s'envisager, sur avis médical.