

En poursuivant votre navigation, vous acceptez l'utilisation de cookies afin de réaliser des statistiques d'audience et de vous proposer des services ou offres adaptées à vos centres d'intérêts

[Ok](#)[En savoir plus](#)

# santé

## magazine

## Automédication : 8 laxatifs contre la constipation



Le stress, un changement d'alimentation ou encore un voyage peuvent perturber le transit. Pour y remédier, différents laxatifs sont proposés en pharmacies. En voici le guide pratique. À consommer sans en abuser !

### Sommaire de cet article

- Plusieurs familles de laxatifs
- 1. Transipeg
- 2. Duphalac
- 3. Ispaghul Mucivital Arkogélules
- 4. Laxeov Cubes Transit Pomme-Abricot
- 5. OptiFibre
- 6. Melaxose
- 7. Dulcolax
- 8. Suppositoires à la glycérine Gifrer

Ce n'est jamais agréable. Des ballonnements, une sensation de lourdeur voire des douleurs abdominales accompagnent souvent un transit ralenti. Si ces symptômes restent bénins la plupart du temps, il faut toutefois éviter de glisser vers une constipation chronique, caractérisée par des selles peu fréquentes (moins de trois par semaine) ou difficiles depuis au moins six mois.

La première chose à faire est de respecter ses sensations de besoin. Le temps passé aux toilettes doit être suffisant, et le lieu suffisamment intime pour ne pas poser de problème supplémentaire. Il est conseillé, si l'on ne souffre pas d'intolérance au gluten ou du syndrome de l'intestin irritable, de manger plus de céréales (son de blé, pain au son) et de légumes et de fruits secs (lentilles, pois chiches, haricots secs, pois cassés, pruneaux...). Mais changer ses habitudes alimentaires prend du temps et ne suffit pas toujours. Un laxatif est alors utile.

## Plusieurs familles de laxatifs

- Les **laxatifs doux** sont les mieux tolérés. Ils augmentent l'hydratation des selles ainsi que leur volume et ils modifient leur consistance, ce qui facilite le transit. Les laxatifs dits de lest sont composés de fibres végétales comme le son de blé, la gomme de guar, les graines d'ispaghul ou de lin. Ils agissent en deux à trois jours. Pour limiter les ballonnements, il vaut mieux augmenter progressivement la posologie. D'action un peu plus rapide, les laxatifs dits osmotiques sont des sucres (lactulose, sorbitol...) ou des grosses molécules (comme les macrogols) qui ne sont ni digérés ni absorbés par l'organisme.
- Les **laxatifs lubrifiants** agissent dans les 24 heures. à base d'huile de paraffine ou de vaseline, ils peuvent induire un suintement anal désagréable. Pris durant quelques mois, ils font parfois diminuer, chez certaines personnes, l'absorption des vitamines A, D, E et K. Ils sont toutefois intéressants si les selles sont dures.
- Les **laxatifs stimulants** opèrent en 5 à 10 heures, mais ils irritent la muqueuse intestinale. Ce sont des molécules de synthèse (bisacodyl...) ou des plantes comme la bourdaine, le séné, le cascara, l'aloès et la rhubarbe. En augmentant la sécrétion d'eau dans l'intestin et en stimulant la muqueuse, ils favorisent les contractions du tube digestif et permettent l'évacuation des selles. S'ils sont pratiques à l'emploi car disponibles en gélules, en comprimés ou en tisanes, ils font perdre au transit l'habitude de fonctionner par lui-même. Surtout, ils ne sont pas dénués d'effets secondaires : troubles de l'hydratation et colite, notamment. Il faut donc veiller à les réserver à des prises très ponctuelles, pour dépanner, en voyage notamment, et pendant 5 à 7 jours, 10 au maximum.
- Les **solutions express**, suppositoires ou lavement par voie rectale (Microlax), agissent en moins d'une heure. Ils provoquent, par réflexe, une contraction du rectum, mais ils sont inconfortables à utiliser. S'ils peuvent être utiles occasionnellement, il ne faut pas y recourir trop souvent car ils sont irritants. Ils ne conviennent pas aux personnes sujettes aux poussées hémorroïdaires ou souffrant de maladie inflammatoire du côlon.

## 1. Transipeg

(Bayer HealthCare), 3,49 € environ la boîte de 20 sachets.

**La composition** : du macrogol 3350, un laxatif doux dit "osmotique". Arôme citron.

**Le +** : un médicament remboursé sur prescription médicale. Une bonne tolérance au long cours. C'est pourquoi, ce type de laxatif est prescrit en cas de constipation chronique.

**Le -** : un seul dosage, qui ne convient qu'à l'adulte.

**Dans quel cas ?** Pour agir en douceur en cas de constipation occasionnelle. À partir de 15 ans.

**En pratique** : 1 à 2 sachets par jour à diluer chacun dans un verre d'eau. À prendre en une fois, de préférence le matin. Son efficacité n'est pas immédiate : elle se manifeste au bout de 24 à 48 heures.

**Le conseil du pharmacien** : un laxatif bien toléré qui, en général, ne provoque ni ballonnements ni douleurs abdominales. Commencer par un sachet par jour durant deux à trois jours avant d'augmenter la

dose si nécessaire à 2 sachets par jour.

## 2. Duphalac

(Abbott Products SAS), 2,81 € environ la boîte de 20 sachets dose de solution buvable.

**La composition** : du lactulose, un laxatif doux de type osmotique. Arôme neutre.

**Le +** : convient à toute la famille. Il est même considéré comme un laxatif de référence chez l'enfant. Peu onéreux, il peut être remboursé sur prescription médicale. Sa prise est possible sans eau.

**Le -** : un peu moins efficace qu'un macrogol (substance laxative). Une sensation de ballonnement et des douleurs abdominales surviennent parfois.

**Dans quel cas ?** Pour toute la famille et dès l'âge de 7 ans, en cas de constipation occasionnelle.

**En pratique** : à partir de 15 ans, 1 à 3 sachets par jour à prendre pur, tel quel, ou à diluer dans une boisson. Entre l'âge de 7 à 14 ans, 1 sachet par jour. Commence à agir au bout de 24 à 48 heures.

**Le conseil du pharmacien** : il existe une version buvable en flacon, qui peut être administrée chez les enfants de moins de 7 ans (godet doseur).

## 3. Ispaghul Mucivital Arkogélules

(Arkopharma), 6,40 € environ la boîte de 45 gélules. Existe en boîte de 150 gélules, 16,70 € environ.

**La composition** : de l'ispaghul, un laxatif doux "de lest".

**Le +** : des fibres végétales que l'on retrouve dans de nombreux médicaments (Transilane, Spagulax...). Un complément alimentaire présenté en gélules, pratique à emporter avec soi.

**Le -** : l'effet n'est pas immédiat mais débute 48 heures après la prise.

**Dans quel cas ?** À partir de 7 ans, pour une action sur la constipation passagère.

**En pratique** : une gélule matin, midi et soir à prendre avec un grand verre d'eau. Chez l'enfant, il est possible d'ouvrir les gélules et de les mélanger à un aliment (yaourt, compote...).

**Le conseil du pharmacien** : penser à bien s'hydrater pour renforcer l'action des laxatifs de lest. L'ispaghul est une fibre soluble bien tolérée. Elle convient aux personnes qui souffrent du symptôme de l'intestin irritable, car elle provoque peu de ballonnements et de douleurs abdominales.

## 4. Laxeov Cubes Transit Pomme-Abricot

(Nutreov Physcience), 11 € environ la boîte de 20 cubes à croquer.

**La composition** : un laxatif doux de lest, composé de pulpe d'abricot, de purée de pomme, de prébiotiques (fructo-oligosaccharides, 1 105 mg par cube), de fibres d'avoine et de son de blé.

**Le +** : des fibres de fruits, d'avoine et de son de blé qui stimulent en douceur le transit, associées à des prébiotiques qui ont une action bénéfique sur la flore intestinale.

**Le -** : l'effet sur le transit n'est pas immédiat. Compter deux à trois jours pour observer l'efficacité du produit. Ballonnements possibles à cause des fructo-oligosaccharides.

**Dans quel cas ?** Pour toute la famille, dès 3 ans, en cas de constipation passagère ou en prévention, avant un voyage par exemple.

**En pratique :** 1 cube par jour à croquer pour les enfants entre 3 et 9 ans. 1 à 2 cubes par jour dès 10 ans et pour les adultes.

**Le conseil du pharmacien :** en cure de 10 à 15 jours pour réguler le transit. Une version pruneau-figue-raisin est également disponible.

## 5. OptiFibre

(Nestlé Health Science), 9 à 11 € environ le pot de 125 g. Existe en format de 250 g (16 à 18 € env.).

**La composition :** une poudre de fibres de guar hydrolysées.

**Le + :** extraites d'une légumineuse, ces fibres végétales douces se comportent comme un laxatif de lest : elles augmentent le volume des selles. Une poudre très fine au goût neutre qui s'incorpore facilement dans l'alimentation.

**Le - :** l'action n'est pas immédiate. Selon le profil de chacun, elle peut se manifester après 3 à 5 jours d'utilisation.

**Dans quel cas ?** Pour toute la famille, dès 3 ans, pour réguler le transit en cas de tendance à la constipation.

**En pratique :** pour limiter les ballonnements, débiter par une mesurette de poudre pendant 2 à 3 jours puis augmenter jusqu'à 3 à 4 maximum par jour chez l'adulte. À diluer dans 200 ml de liquide ou dans un aliment (compote, yaourt, soupe...).

**Le conseil du pharmacien :** répartir les prises tout au long de la journée : le produit ne modifie ni le goût ni l'odeur des aliments. En cas de ballonnements, réduire les doses puis les augmenter progressivement.

## 6. Melaxose

(Biocodex), 5,20 € environ la boîte de 6 sachets dose.

**La composition :** du lactulose, un laxatif osmotique doux, combiné à de l'huile de paraffine et de la vaseline, des laxatifs lubrifiants. Goût agrume.

**Le + :** il agit en 6 à 8 heures grâce à la présence d'huile de paraffine. Une formule sans sucre. Une pâte au goût plutôt apprécié, et en sachets prêts à l'emploi.

**Le - :** les laxatifs lubrifiants peuvent être à l'origine d'un suintement et d'une irritation anales, même si leur quantité est moindre que dans d'autres médicaments (Lansoyl, Transitol...).

**Dans quel cas ?** À partir de 15 ans, pour une constipation passagère. À éviter chez les personnes ayant des problèmes de déglutition.

**En pratique :** 1 sachet par jour le soir. Ne pas prendre le médicament en position allongée ou juste avant de se coucher à cause du risque de "fausse route".

**Le conseil du pharmacien :** prendre les complexes vitaminiques à distance du laxatif car l'huile de paraffine réduit l'absorption des vitamines A, D, E et K. Dans tous les cas, à ne pas prendre de façon prolongée : une semaine de traitement au maximum.

## 7. Dulcolax

(Boehringer Ingelheim), 7,50 € env. la boîte de 30 comprimés gastrorésistants.

**La composition :** du bisacodyl.

**Le + :** une action rapide dès 5 à 6 heures après la prise. Un médicament utilisé de longue date comme laxatif stimulant.

**Le - :** des douleurs abdominales, voire des diarrhées sont possibles.

**Dans quel cas ?** À partir de 12 ans, en utilisation occasionnelle, pour une action rapide. Contre-indiquée en cas de traitement pour la tension ou le cœur, car une baisse du taux de potassium sanguin à l'origine de troubles du rythme cardiaque est possible.

**En pratique :** 1 à 2 comprimés par jour le matin de préférence (action au bout de 5 heures) ou le soir (effet environ 10 heures après). Prendre les comprimés avec un verre d'eau sans les croquer.

**Le conseil du pharmacien :** les laxatifs stimulants sont également présents dans certaines tisanes (Herbesan, Boldoflorine ou Mediflor Constipation passagère...). Attention, pas d'utilisation prolongée : ces plantes sont irritantes pour la muqueuse intestinale... même en infusion !

## 8. Suppositoires à la glycérine Gifrer

(laboratoires Gifrer), 2,55 € environ la boîte de 10 suppositoires.

**La composition :** du glycérol.

**Le + :** un médicament à action locale qui agit rapidement, en 5 à 30 minutes.

**Le - :** un laxatif sous forme de suppositoire, donc pas forcément agréable à utiliser. Des irritations avec des sensations de brûlure ou des saignements du rectum sont possibles en cas d'utilisation prolongée.

**Dans quel cas ?** À partir de 15 ans, en utilisation occasionnelle, pour une action rapide sur la constipation. Déconseillé en cas de tendance aux poussées hémorroïdaires.

**En pratique :** 1 suppositoire, 5 à 30 minutes avant l'heure choisie. Pas plus de 2 suppositoires par jour.

**Le conseil du pharmacien :** il existe des versions adaptées aux enfants et aux nourrissons. À utiliser uniquement en dépannage, car ces laxatifs sont irritants localement. Chez les enfants, ils peuvent faire perdre le réflexe de défécation s'ils sont employés de manière répétée.

### Bloc Auteur

**Auteur:**

Nathalie Belin, docteur en pharmacie

Publié le 04.06.2015

**URL source:** <http://www.santemagazine.fr/automedication-8-laxatifs-contre-la-constipation-60639.html>