



# Méta-analyse du rôle de l'activité physique dans le traitement de la constipation

Thomas Weiser, PhD, Sabine Landes, PhD

La première mesure de traitement de la constipation préconisée par les recommandations courantes consiste en un changement du mode de vie (incluant davantage d'activité physique). Cette méta-analyse a étudié l'influence d'un traitement par l'activité physique sur les symptômes des patients atteints de constipation chronique. Environ la moitié des participants au programme d'activité physique qui a duré plusieurs semaines ont ressenti un effet positif sur leurs symptômes. Les études portant sur les laxatifs que sont le bisacodyl et le picosulfate de sodium ont montré qu'ils soulageaient généralement les symptômes dès la première journée de traitement.

La constipation est un problème de santé qui dégrade fortement la qualité de vie des personnes qui en souffrent [4] et qui a des conséquences économiques considérables (par ex. en raison des consultations médicales et des congés maladie). Il est donc extrêmement important de réussir à la traiter.

Les recommandations thérapeutiques relatives à la constipation (chronique) préconisent un algorithme de traitement en plusieurs étapes. La première étape consiste à modifier son style de vie (boire plus, faire plus d'exercice, consommer plus de fibres) ; la seconde étape consiste à prendre des laxatifs en vente libre, comme du bisacodyl, du picosulfate de sodium et du macrogol, tandis que la troisième étape implique des produits sur ordonnance [1, 4].

Un certain nombre d'études ont porté sur l'influence de l'activité physique sur la digestion de patients souffrant de constipation ; elles sont désormais synthétisées dans une méta-analyse de Gao et al. [2]. Les auteurs ont identifié 9 études (incluant 680 patients au total) qui ont examiné l'effet de l'exercice physique sur la constipation. Les groupes témoins ont reçu de l'acupuncture auriculaire, de la ma zi ren wan en comprimés (médecine traditionnelle chinoise), une formation sur la constipation ou aucun traitement particulier. Les activités sportives ont été très diverses, mais il s'agissait principalement d'exercices d'aérobic (qi gong, baduanjin (tous deux issus de la culture asiatique) ou marche (fitness)) ; une seule étude a porté sur les effets de la musculation.

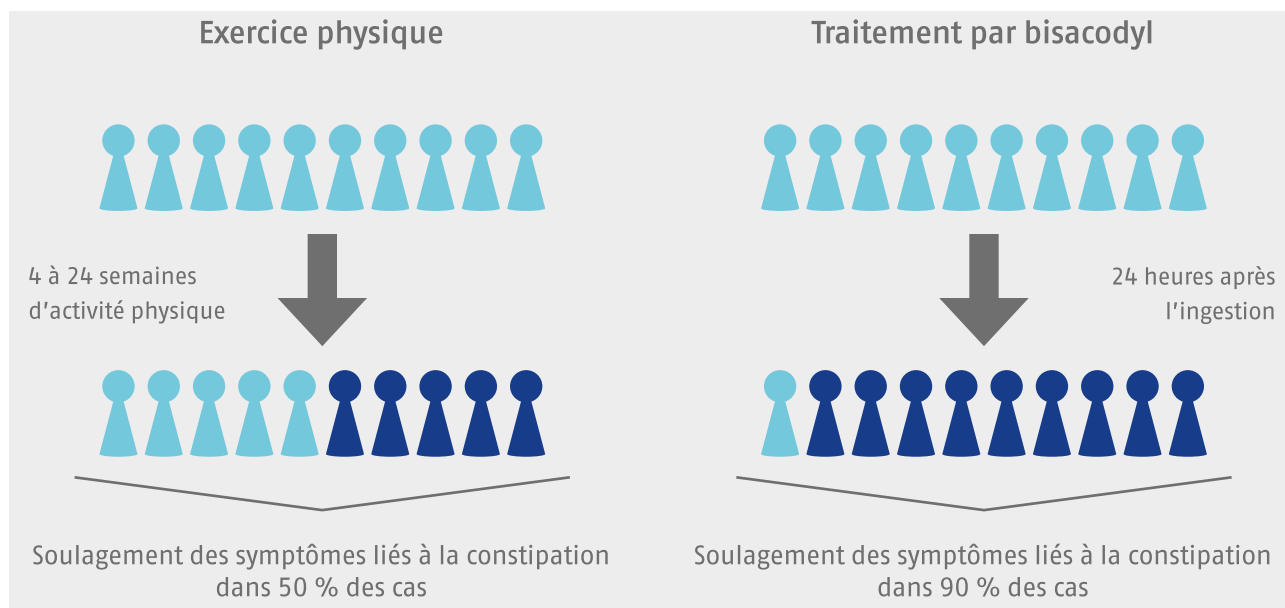
L'activité physique consistait à faire de 60 à 420 minutes

d'exercice par semaine pendant 4 à 24 semaines. Le risque relatif (rapport de risque, RR) de soulagement de la constipation était le paramètre choisi pour évaluer les effets. Alors, qu'a démontré l'analyse?

Malgré la grande hétérogénéité des activités physiques, le résultat a été assez net: un soulagement de la constipation plus important chez les patients qui avaient achevé le programme d'activité physique que dans les groupes témoins. Cependant, cet effet n'a été observé qu'après les exercices d'aérobic (RR de 2,42 en faveur des groupes ayant fait de l'exercice). Au contraire, l'entraînement anaérobic n'a eu aucun effet (RR de 0,85). En combinant les deux formes d'activité physique, le RR était encore de 1,97. L'activité physique semble donc utile pour soulager la constipation, la pratique d'exercices d'aérobic pendant au moins 140 minutes par semaine ayant démontré des effets optimaux. Certaines études ont également évalué des paramètres tels que la vitalité, le bien-être et la qualité de vie ; là encore, l'activité physique a eu un effet positif.

Comment ces résultats se traduisent-ils dans la pratique quotidienne? Que signifient réellement les RR mesurés? Prenons un exemple : 10 patients souffrent de constipation ; 5 seulement sont soulagés grâce à l'activité physique, bien qu'ils aient fait de l'exercice pendant 4 à 24 semaines (voir l'illustration 1, volet de gauche).

D'après les recommandations actuelles [1, 4], la première étape du traitement de la constipation consiste à modifier son style de vie (activité physique, hydratation, fibres) puis, si cela ne fonctionne pas, à passer aux laxatifs (par ex.



A gauche : l'exercice physique pendant 4 à 24 semaines soulage la constipation chez environ 50% des pratiquants. A droite : le traitement par bisacodyl produit un transit intestinal dans les 24 heures chez environ 90% des personnes traitées.

macrogol, bisacodyl, picosulfate de sodium). Deux études cliniques (dans lesquelles le bisacodyl ou le picosulfate de sodium a été comparé à un placebo) ont démontré que ces deux médicaments étaient efficaces, sûrs et bien tolérés dans le traitement de la constipation. Par exemple, environ 70% des patients qui ont pris du picosulfate de sodium et 90% de ceux qui ont utilisé le bisacodyl ont retrouvé un transit intestinal dans les 24 heures suivant l'ingestion [2, 5 données internes, Sanofi Aventis Deutschland GmbH ; illustration 1, volet de droite] et le soulagement des symptômes liés à la constipation a été enregistré tout au long de l'étude (4 semaines dans chaque cas).

**Conclusions :** Selon Goa [2], l'exercice physique pratiqué pendant plusieurs semaines a un impact positif sur la constipation chez la moitié environ des pratiquants. Les laxatifs contenant du bisacodyl ou du picosulfate de sodium soulagent généralement les symptômes dans les tout premiers jours suivant l'ingestion dans une proportion allant jusqu'à 90% des patients.

#### Références bibliographiques

1. Andresen et al. S2k Guideline for Chronic Constipation: Definition, Pathophysiology, Diagnosis and Therapy. *Z Gastroenterol.* 2013;51:651–672.
2. Gao R, Tao Y et al. Exercise Therapy in Patients with Constipation: A Systemic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Scandinavian Journal of Gastroenterology.* 2019;54:169–177.
3. Kamm MA, Müller-Lissner S et al. Oral Bisacodyl is Effective and Well-Tolerated in Patients with Chronic Constipation. *Clinical Gastroenterology and Hepatology.* 2011;9:577–83.
4. McCormick D. Managing Costs and Care for Chronic Idiopathic Constipation. *The American Journal of Managed Care.* 2019;25:S63–S69.
5. Müller-Lissner S, Kamm MA et al. Multicenter, 4-Week, Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial of Sodium Picosulfate in Patients With Chronic Constipation; *American Journal of Gastroenterology.* 2010;105:897–903.

Conflit d'intérêts : T. Weiser et S. Landes sont des employés de Sanofi.

Divulgations : Publication financée par Sanofi Aventis Deutschland GmbH.

#### Information sur le manuscrit

Soumis le : 14.09.2020

Accepté le : 27.12.2020

Publié le : 30.08.2021