LA MALADIE DE PARKINSON ET LA CONSTIPATION : PRÉVENTION ET PRISE EN CHARGE

PARKINSON QUÉBEC

Tout comme un entraînement pour une course, votre intestin doit être entraîné pour une routine saine. Il peut falloir de 4 à 12 semaines, donc soyez patients si les changements ne se produisent pas immédiatement ! L'important est de maintenir un régime alimentaire et un programme d'exercices soutenus, et ainsi d'entraîner votre intestin pour sa nouvelle routine.

Régime alimentaire

- Ayez une alimentation riche en fibres.
  - o Parmi les aliments à consommer : légumineuses (fèves, pois, lentilles), fruits (pruneaux, fruits séchés, bananes, pommes, baies), grains entiers, son et noix.
- Augmenter votre consommation d'aliments riches en fibres est la meilleure façon d'obtenir plus de fibres; cependant, vous pouvez agrémenter votre régime alimentaire par des produits qui augmentent le volume de la selle comme Metamucil, Benefibre, Prodiem ou des pilules pour fibres.
- Utilisez une « confiture laxative »

  o 1 tasse de pruneaux dénoyautés broyés

  o 1 tasse de dattes hachées

  o 1 tasse d'eau

  o Faites bouillir jusqu'à épaississement

  o Votre « confiture » est maintenant prête à consommer et doit être conservée au réfrigérateur

IMPORTANT !

Si vous augmentez la teneur en fibres de votre régime alimentaire, faites-le graduellement et buvez beaucoup de liquides; sinon, vous deviendrez encore plus constipé !

Apports hydriques

- Il est important que vous buviez beaucoup de liquides (de 8 à 10 verres par jour) tout au long de la journée. Si vous avez augmenté votre consommation de fibres, il vous faut des liquides pour compléter, peu importe le liquide – eau, soupe, thé, jus de fruit. Rappelez-vous que les boissons gazéifiées peuvent causer le ballonnement alors que, pour certains, le lait entraîne la constipation.
- Évitez la caféine et l'alcool qui agissent comme diurétiques ou « pilules d'eau ». Ils peuvent empirer la constipation.
- Prenez une boisson chaude au lever. Elle aidera à faire démarrer votre intestin.

IMPORTANT !

Les jus de fruit contiennent beaucoup de sucre. Si la consommation de sucre vous préoccupe, ne prenez pas plus d'un verre de jus de fruit par jour.

Exercice

L'exercice aide à stimuler l'intestin. Prévoyez de 15 à 30 minutes d'exercice par jour.

© Parkinson Québec, 2015

PARKINSON QUÉBEC

Routine intestinale saine

Les gens ignorent souvent le besoin d'évacuer leur intestin. Ne faites pas cela ! Pour la plupart des gens, c'est au lever qu'ils ressentent ce besoin. Établissez une routine qui vous aidera à aller à la selle :

- Prenez d'abord une boisson chaude.
- Prenez votre temps. Si vous n'êtes pas détendu, votre intestin s'ouvrira avec difficulté !
- Positionnez-vous de sorte à encourager l'évacuation de la selle.
    - Une fois assis sur les toilettes, appuyez les coudes sur les genoux et penchez-vous vers l'avant.
    - Placer vos pieds sur un petit tabouret pourrait vous aider

C'est justement ce que font les laxatifs émollients comme Colace (Docusate) ! Une selle molle s'évacue facilement et vous évite de devoir trop forcer. Vous pouvez utiliser les laxatifs émollients tous les jours s'il le faut.

En ce qui concerne les laxatifs, les suppositoires et les lavements, consultez votre équipe des soins de santé pour qu'elle vous éclaire sur leur utilisation. Il se peut que vous soyez tenté de les utiliser. Méfiez-vous! Ils peuvent mener à une accoutumance. Si vous les utilisez pendant longtemps, il se peut que votre intestin ne puisse s'en passer. Vous pourriez même endommager la muqueuse intestinale.

La MP fait partie de votre vie et la constipation peut vous compliquer les choses encore davantage. Si, malgré vos meilleurs efforts, vous êtes toujours constipé, demandez qu'on vous recommande une diététiste. Les plans et stratégies de repas dont elle vous fera part pourraient vous être des plus utiles.

Source : Parkinson Alberta
Adapté par Parkinson Québec, Juin 2015

© Parkinson Québec, 2015