

LA MALADIE DE PARKINSON ET LA CONSTIPATION

La constipation incommode bien des gens. Si vous êtes constipé alors que vous êtes atteint de la maladie de Parkinson (MP), votre jouissance de la vie peut se voir affectée. En vous informant pour prévenir ou prendre en charge la constipation, vous faites un pas important vers le mieux-être et un style de vie sain.

Qu'est-ce que la constipation ?

Ce n'est pas vrai que vous devez aller à la selle au moins une fois par jour. Bien des facteurs influencent la fréquence de la selle : l'âge, le régime alimentaire, les médicaments, le stress, l'inactivité, ainsi que la MP et autres conditions médicales. La fréquence normale est de trois fois par jour à trois fois par semaine. La selle doit être molle et facile à évacuer, après quoi votre intestin devrait se sentir « vidé ». Selle peu fréquente (plus de trois ou quatre jours), selle dure et sèche ou effort excessif requis pour l'évacuation signifient souvent constipation. Il est temps d'agir!

La constipation peut être plus qu'un inconfort. Elle peut nuire à l'absorption de vos médicaments, les rendant moins efficaces. Vous pouvez vous sentir indisposé, inconfortable, irrité, nauséux ou léthargique. Dans les cas sévères, il peut y avoir blocage de l'intestin (fécalome), l'évacuation de la selle devenant alors impossible. Dans des cas très rares, le fécalome peut exiger une intervention médicale d'urgence. La constipation peut aussi nuire au fonctionnement de votre vessie et vous faire ressentir le besoin d'uriner plus souvent et instamment.

Source : Parkinson Alberta
Adapté par Parkinson Québec, Juin 2015

La maladie de Parkinson et la constipation

La constipation n'affecte pas tous ceux atteints de la MP. Cependant, pour bien des gens atteints de la MP, la constipation peut s'avérer un véritable boulet. La MP affecte l'intestin de plusieurs façons :

- Tout comme les muscles de vos bras, jambes, tronc et visage peuvent ralentir et se raidir, la mobilité des muscles de votre intestin peut aussi être touchée. Mobilité ralentie, la selle ne se déplace pas prestement dans l'intestin. D'où la possibilité de constipation. Il se peut aussi que les muscles impliqués dans l'évacuation de l'intestin soient affectés par la MP, qu'ils soient moins bien coordonnés qu'auparavant. Peut-être qu'ils ne pourront pas se détendre, rendant ainsi difficile l'évacuation complète de la selle.
- Certains médicaments traitant la MP peuvent vous constiper ou affecter votre appétit. Si vous prenez un nouveau médicament et que vous vous rendez compte que vous n'allez plus à la selle aussi souvent, communiquez avec votre équipe des soins de santé. On fera le contrôle de vos médicaments et on vous fera des recommandations.

Apports hydriques insuffisants et mastication/déglutition difficile peuvent augmenter la constipation. Les problèmes de mastication et de déglutition peuvent vous empêcher d'obtenir suffisamment de fibres dans votre régime alimentaire