

La constipation incommode bien des gens. Si vous êtes constipé et que vous êtes atteint de la maladie de Parkinson, votre qualité de vie peut être affectée. En vous informant sur la prévention ou la prise en charge de la constipation, vous faites un pas important vers le mieux-être et un style de vie sain.

Des apports hydriques insuffisants et une mastication ou une 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.

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 maladie de Parkinson et d'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 ». Une selle peu fréquente (plus de trois ou quatre jours), une selle dure et sèche ou un effort excessif requis pour l'évacuation indiquent souvent un problème de constipation. Il est temps d'agir !

La constipation peut être plus qu'un inconvénient. 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.

LA MALADIE DE PARKINSON ET LA CONSTIPATION

La constipation n'affecte pas tous ceux qui sont atteints de la maladie de Parkinson, mais pour bon nombre d'entre eux, la constipation peut s'avérer un véritable boulet. La maladie de Parkinson affecte l'intestin de plusieurs façons.

Tout comme les muscles de vos bras, de vos jambes, de votre tronc et de votre visage peuvent ralentir et se raidir, la mobilité des muscles de votre intestin peut aussi être affectée. La mobilité étant ralentie, la selle se déplace difficilement 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 maladie de Parkinson, qu'ils soient moins bien coordonnés qu'auparavant. Si la détente de ces muscles n'est pas totale, l'évacuation complète de la selle est alors plus difficile.

Certains médicaments traitant la maladie de Parkinson 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 de soins de santé. On fera le contrôle de vos médicaments et on vous fera des recommandations.

La maladie de Parkinson 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 un diététiste. Les plans et stratégies de repas dont il vous fera part pourraient vous être des plus utiles.

ROUTINE INTESTINALE SAINÉ

Les gens négligent souvent leur besoin d'évacuer. 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.

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

En ce qui concerne les laxatifs, les suppositoires et les lavements, consultez votre équipe de 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 plus s'en passer. Vous pourriez même endommager la muqueuse intestinale.

RÉGIME ALIMENTAIRE

Ayez une alimentation riche en fibres ! Augmenter votre consommation d'aliments riches en fibres est la meilleure façon d'ingérer plus de fibres.

Parmi les aliments à privilégier : légumineuses (fèves, pois, lentilles), fruits (pruneaux, fruits séchés, bananes, pommes, baies), grains entiers, son et noix.

Comme il peut falloir de 4 à 12 semaines avant d'en ressentir les bienfaits, soyez patient si les changements ne se produisent pas immédiatement ! L'important est de maintenir un régime alimentaire et un programme d'exercices soutenu, et ainsi d'entraîner votre intestin pour sa nouvelle routine.

Vous pouvez également agrémenter votre régime alimentaire par des produits qui augmentent le volume de la selle, comme Metamucil®, Benefibre®, Prodiem® ou des fibres en capsules.

Recette de « confiture laxative » :

- 1 tasse de pruneaux dénoyautés broyés
 - 1 tasse de dattes hachées
 - 1 tasse d'eau
1. Faites bouillir jusqu'à épaississement.
 2. 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. Autrement, vous deviendrez encore plus constipé !

APPORTS HYDRIQUES

Il est important que vous buviez beaucoup de liquides tout au long de la journée (de 8 à 10 verres par jour). Si vous avez augmenté votre consommation de fibres, vous devez ajuster votre consommation de liquides, peu importe le liquide : eau, soupe, thé, jus de fruits. Rappelez-vous que les boissons gazeuses 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 aggraver la constipation.

Prenez une boisson chaude au lever. Elle aidera à stimuler votre intestin.

IMPORTANT !

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

EXERCICE

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

