



Fiche de renseignements sur la constipation

Fiche de renseignements

La constipation est l'un des principaux troubles digestifs dont se plaignent les personnes qui vivent avec la SLA. Inconfortable et malsaine, elle peut entraîner une baisse de l'appétit qui mène à une diminution de la consommation de nourriture, à la perte de poids et à la malnutrition – posant ainsi un risque pour la santé.

La constipation se définit par l'absence de régularité dans le passage des selles (habituellement trois fois par semaine ou moins) et par la fermeté ou la sécheresse de celles-ci, ce qui rend la défécation difficile. La consistance des selles ainsi que la régularité de leur évacuation sont toutes deux importantes.

Quelques causes possibles de la constipation :

- diminution de l'activité physique due à la fatigue et au déclin de la force musculaire
- diminution de la consommation de fibres alimentaires en raison d'un changement de régime découlant de l'altération du goût ou de difficultés à mastiquer ou à avaler
- diminution de l'apport hydrique en raison de difficultés à avaler les liquides ou pour diminuer la fréquence de la miction (la personne nécessitant l'assistance d'une autre personne pour aller à la toilette)
- faiblesse des muscles abdominaux ou pelviens, qui diminue la capacité à pousser
- prise de médicaments pour le contrôle de la salivation (p. ex. : amitriptyline, atropine) ou de la douleur (p. ex. : codéine), qui raffermissent les selles
- ralentissement de la vidange gastrique ou du transit intestinal.

Le soulagement de la constipation implique la résolution des problèmes sous-jacents :

- accroissement graduel de la consommation de fibres alimentaires contenues par exemple dans les produits de grain entier (pain et céréales, pâtes, riz brun), les fruits et légumes, les légumineuses (pois séchés, fèves et lentilles) et les suppléments de fibres (son, psyllium)
- augmentation de l'apport hydrique pour éviter la déshydratation, au moyen de toute boisson non alcoolisée, telle que l'eau, les jus, le lait et les liquides épaissis; une diète liquide ne contient pas toujours beaucoup d'eau, aussi faut-il en boire beaucoup
- prise des repas à heures régulières
- développer de bonnes habitudes en ce qui concerne la régularité de l'évacuation des selles, ce qui inclut d'éviter de retenir une envie (être à l'écoute de son corps)
- usage prudent des laxatifs, dont les laxatifs mucilagineux (Metamucil), émoullissants (p. ex. : Colace), osmotiques (p. ex. : lactulose, Miralax) et si nécessaire, les laxatifs stimulants (p. ex. : Senekot)
- contrôle de la médication (posologie et moment de la prise).

Communiquez avec un fournisseur de soins médicaux après trois jours sans mouvement de selles, ou si la constipation vous semble anormale.

Rappelez-vous qu'une digestion et élimination régulières sont importantes pour la santé globale et que le rythme de chacun est légèrement différent, ce qui fait de la « régularité » une chose personnelle. Discutez de votre diète, de votre médication et de votre activité physique avec vos professionnels de la santé et votre famille afin de trouver la bonne combinaison pour vous.

Par : Elaine Cawadias, RD
Diététiste clinique
Clinique de la SLA
Centre de réadaptation de l'Hôpital d'Ottawa