

Si vous souffrez d'un autre trouble de santé - diabète, maladie du coeur, etc., les suggestions de cette brochure peuvent ne pas vous convenir.

Qu'est-ce que la constipation?

Le fait d'avoir moins de selles que d'habitude et d'éprouver des difficultés à les éliminer.

Faits sur la constipation

La fréquence des selles quotidiennes ou hebdomadaires varie d'une personne à l'autre. Il peut être aussi "normal" d'aller à la selle deux fois par jour que trois ou quatre fois par semaine.

Qu'en est-il des laxatifs?

N'abusez pas des laxatifs, car ils peuvent créer une accoutumance et aggraver la constipation. N'utilisez les laxatifs qu'à l'occasion.

Pourquoi devrais-je me préoccuper de la constipation?

La constipation peut ralentir l'absorption de votre médication et en diminuer les bienfaits.

Si elle n'est pas traitée, votre intestin peut se déformer et causer un blocage.

Au lieu de vous inquiéter, agissez. Il existe des solutions!

Vous devriez consulter votre médecin si vous constatez un changement soudain de vos habitudes intestinales ou si vous êtes constipé depuis un certain temps. Si vous ressentez une douleur abdominale aiguë et soudaine – et que la constipation persiste – obtenez sans tarder des soins médicaux.

Pour obtenir un programme plus détaillé visant à prévenir et à soulager la constipation, composez le 1 800 565-3000.



La **Société Parkinson Canada** est un organisme national ayant des partenaires régionaux d'un océan à l'autre. Nous partageons une vision collective : alléger le fardeau de la maladie de Parkinson et y trouver un remède, notamment par la représentation, la sensibilisation, la recherche et le soutien, afin d'améliorer la qualité de vie de toutes les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

Pour plus d'information sur les programmes et les services offerts dans votre région, ou pour faire un don, communiquez avec:

 Parkinson Society Canada
Société Parkinson Canada

Parkinson : comment prévenir et soulager la constipation

Un appui aujourd'hui, une réponse demain

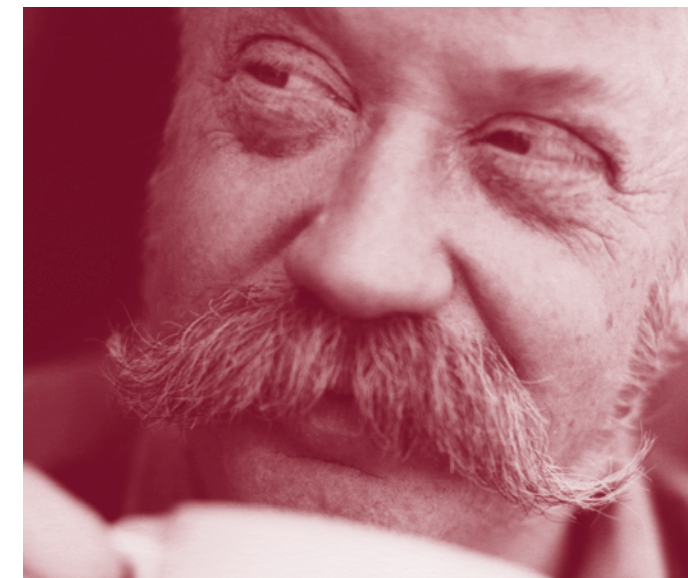
Une des brochures produites par la

 Parkinson Society Canada
Société Parkinson Canada

1-800-565-3000
www.parkinson.ca
Courriel: general.info@parkinson.ca

ID#G/006/sept02

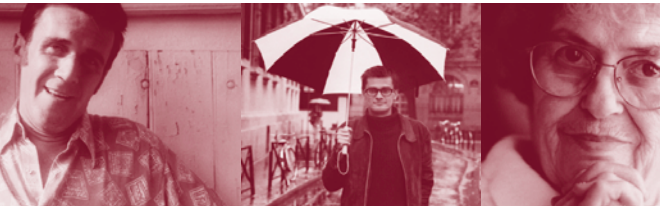
Un appui aujourd'hui, une réponse demain



Pour la plupart des personnes atteintes de la maladie de Parkinson, la constipation peut être un problème important. Elle peut être causée par divers facteurs :

- l'intestin fonctionne plus lentement à cause de la maladie de Parkinson; il est donc plus difficile d'éliminer une selle normale;
- les médicaments que vous prenez;
- le manque d'exercice;
- une alimentation faible en fibres;
- la déshydratation et le manque de liquides;
- le fait d'ignorer le besoin naturel d'aller à la selle;
- l'abus de laxatifs.

Certains changements dans votre alimentation et votre style de vie pourraient vous aider à prévenir la constipation. Ne soyez pas gêné d'en parler à votre médecin ou à votre pharmacien et de lui demander conseil.



Soyez actif

L'exercice favorise la régularité. Trouvez une activité que vous aimez et incluez-la à votre quotidien. Lorsqu'il fait beau, marchez en compagnie d'un ami ou d'un animal. Si vous ne pouvez aller à l'extérieur, marchez d'un bon pas dans un centre commercial ou dans le couloir de votre demeure, ou montez et descendez les escaliers – plusieurs fois par jour.

Informez-vous sur les programmes d'exercice de votre région. Vous pouvez aussi consulter le site www.parkinson.ca pour obtenir plus d'information.

Soignez votre alimentation

Vous pouvez devenir constipé si vous ne consommez pas assez de fibres. Pourquoi les fibres sont-elles importantes? Les aliments riches en fibres alimentaires et en eau sont nécessaires pour maintenir des selles molles, volumineuses et faciles à éliminer.

Excellentes sources de fibres :

- pommes non pelées, framboises, pommes de terre avec pelure, brocoli, haricots verts, soupe aux pois, salade de légumineuses, fèves au lard

Bonnes sources de fibres :

- produits de blé entier – pains, craquelins et pâtes
- céréales riches en fibres, comme les céréales d'avoine et de son – vérifiez l'étiquette du produit pour vous assurer que chaque portion contienne au moins 4 grammes de fibres
- légumes – pois secs, haricots et lentilles
- fruits et légumes avec pelure – cuits ou crus – noix et fruits secs, tels abricots, dattes, figes et raisins; les pruneaux sont tout particulièrement efficaces
- riz brun

L'ajout de fibres à son alimentation exige un effort consciencieux. Faites-le graduellement sur six à huit semaines. Une augmentation soudaine de l'apport en fibres peut causer des crampes et des flatulences. Vous devez vous engager à long terme à apporter les changements nécessaires pour améliorer la régularité et maintenir une alimentation équilibrée.



Buvez beaucoup

Lorsque vous consommez une plus grande quantité d'aliments riches en fibres, vous devez boire davantage. Augmentez lentement votre consommation d'eau jusqu'à boire au moins huit verres par jour. Les boissons chaudes stimulent souvent les intestins – essayez un verre d'eau chaude avec du citron au lever le matin. Si vous sortez, apportez de l'eau. Évitez de boire après le souper afin de prévenir les déplacements fréquents aux toilettes la nuit.

Autres conseils utiles

- établissez de bonnes habitudes intestinales; tentez d'aller à la selle à des heures régulières; prenez votre temps
- consultez les livres de cuisine sur les menus riches en fibres. Essayez l'une des recettes suivantes à base de fruits laxatifs.

Faites tremper une livre de fruits secs mélangés dans du jus de canneberge pendant la nuit. Passez au mélangeur et conservez au réfrigérateur. Prenez 1/2 à une tasse de cette préparation tous les matins avec des céréales ou du yogourt.

Faites tremper 1/2 tasse de raisins secs, de dattes et de pruneaux pendant la nuit. Passez au mélangeur et ajoutez 1/2 tasse de mélasse et 1/4 de tasse de son de blé. Conservez au réfrigérateur. Prenez 2 cuillères à table tous les deux jours.

- prenez vos repas et vos collations à des heures fixes

- ne sautez pas de repas, plus particulièrement le petit déjeuner
- demandez à votre médecin de vous référer à un diététicien pour des suggestions de menus
- demandez à vos amis et à votre famille de vous aider à faire vos achats et à cuisiner, si vous en avez besoin.

On peut avoir recours à des médicaments si un changement d'alimentation et de style de vie ne donne pas de résultats

- le psyllium (par ex. Metamucil) ajoute du volume et est en général le médicament de premier choix; vous devez le prendre avec beaucoup d'eau (au moins un grand verre) pour ne pas aggraver la constipation; essayez de séparer la dose quotidienne en trois;
- un sirop de lactulose émoullit (par ex. Acilac ou Duphalac) ou des suppositoires de glycérine peuvent aider à ramollir les selles et faciliter l'élimination;
- les laxatifs stimulants (par ex. Senokot, Bisacodyl, Cascara) favorisent les selles; on peut utiliser l'un de ces agents si les autres médicaments ne sont pas efficaces;
- le lavement (par ex. Fleet) est habituellement réservé à la constipation de longue durée, mais donne en général des résultats rapides et plus d'une selle; prenez le lavement le matin afin d'éviter les selles la nuit.

Consultez votre pharmacien ou votre médecin pour obtenir des conseils sur les médicaments contre la constipation, les doses appropriées et des suggestions supplémentaires.