

Constipation et maladie de Parkinson



La constipation est un problème courant à tous les stades de la maladie de Parkinson. Il est donc important de surveiller la fonction intestinale, dès le diagnostic. Chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, la constipation peut être causée par un ralentissement du transit intestinal. Elle peut également être un effet secondaire des médicaments antiparkinsoniens, ou être due à l'incapacité de faire régulièrement de l'exercice et/ou de boire suffisamment de liquides. Si vous êtes atteint de la maladie de Parkinson, vous devez être particulièrement attentif à la constipation par temps chaud, car vous risquez de vous déshydrater.

La constipation se caractérise par une difficulté à évacuer les selles, car elles sont dures, sèches et douloureuses à évacuer. Plus les selles restent longtemps dans l'intestin, plus elles sèchent, car le corps continue à réabsorber l'eau des selles.

La constipation est une affection grave qui peut nécessiter des soins médicaux urgents. Des complications peuvent survenir si la constipation se prolonge, ce qui provoque des douleurs, des crampes et, dans certains cas, une obstruction intestinale, c'est-à-dire lorsque le côlon est partiellement ou complètement bloqué. La meilleure façon de gérer la constipation est de la prévenir. Que vous souffriez actuellement de constipation ou que vous cherchiez à la prévenir, le programme ci-dessous décrit les étapes à suivre pour éviter les selles sèches.

Programme de gestion des intestins

- Niveau 1

Modifiez votre régime alimentaire en augmentant votre consommation de fibres, de grains entiers (c.-à-d. riz, avoine, orge) et de fruits et légumes cuits à point ou crus. Augmentez votre consommation de liquides autant que possible (les fruits et légumes contiennent de grandes quantités d'eau). Vous pouvez utiliser des fruits déshydratés comme collation riche en fibres, mais faites particulièrement attention à votre hygiène dentaire si vous commencez à en manger fréquemment.

Essayez cette recette de laxatif à base de fruits :

- Mettez 500 g d'un mélange de fruits déshydratés dans un bol et versez-y du jus de canneberge jusqu'à ce que les fruits soient recouverts.
- Laissez tremper toute la nuit.
- Le matin, mélangez le tout dans un robot culinaire ou un mélangeur, tout en laissant des morceaux.
- Conservez au réfrigérateur dans un récipient en plastique muni d'un couvercle.

Prenez au moins une demi-tasse de laxatif aux fruits au déjeuner chaque jour. Le jus de canneberge peut remplacer l'infusion de séné, disponible dans de nombreux magasins d'aliments naturels et pharmacies, qui agit comme un laxatif à base de plantes. Certaines personnes préfèrent également cuisiner cette recette en y ajoutant de la mélasse.

- **Gaz et ballonnements** : Veillez à introduire progressivement le son ou les agents gonflants dans votre alimentation, car ils peuvent provoquer des crampes douloureuses, des gaz et des ballonnements s'ils sont ajoutés trop brusquement. Pour commencer à utiliser le son, ajoutez une cuillère à soupe à la fois sur des fruits ou des céréales, ou dans des produits de boulangerie-pâtisserie. En cas de gaz et de ballonnements, des produits anti-gaz en vente libre peuvent être utiles. Si vous préférez les remèdes maison, vous pouvez essayer de l'eau chaude avec de l'huile de menthe poivrée ou un coussin chauffant sur le ventre pour soulager l'inconfort.
- **Faire de l'exercice** : Les exercices modérés tels que la marche rapide, la natation et le jardinage peuvent stimuler le transit intestinal.
- **Prendre du séné** : Le séné est un laxatif doux qui aide souvent à soulager la constipation. C'est une plante naturelle qui peut être achetée sans ordonnance sous forme de pilules ou de tisane. Il s'agit d'un traitement à court terme de la constipation et ne doit pas être utilisé à long terme.
- **Laxatifs ramollissant les selles** : Les laxatifs ramollissant les selles en vente libre enrobent les selles et les rendent plus faciles à évacuer. Vous devriez en prendre régulièrement, surtout si vous devez prendre des médicaments contenant de la codéine, un type d'opiacé (comme le Tylenol 3), même si vous n'êtes pas constipé normalement.
- **Apport en liquides** : Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson devraient boire six à huit verres d'eau par jour, soit une moyenne de 2,7 litres pour les femmes et de 3,7 litres pour les hommes. La déshydratation peut aggraver la constipation en asséchant davantage les selles.

Niveau 2

Si vous avez suivi les étapes ci-dessus pendant deux jours et que vous êtes toujours constipé, passez aux étapes ci-dessous. Utilisez des cosses de psyllium (Metamucil) comme agent gonflant, en ajoutant une cuillère à soupe à un verre d'eau ou de jus de 180 ml. Répétez cette opération deux à trois fois par jour. Vous devez également veiller à boire suffisamment de liquides et à faire régulièrement de l'exercice pour que les agents gonflants soient efficaces.

Vous devriez éviter le son (y compris les muffins au son), Metamucil, Prodiem et autres agents gonflants secs ou granulaires si vous avez des difficultés à avaler ou si vous avez des épisodes d'étouffement. Si les conseils des niveaux 1 et 2 soulagent votre constipation, vous devriez continuer à suivre les recommandations indéfiniment. Les niveaux 3 à 5 ne sont pas destinés à une utilisation continue.

Niveau 3

Si vous êtes toujours constipé après deux jours, essayez de prendre l'un des laxatifs suivants avant de vous coucher :

- Sennosides (12 mg - 24 mg)
- Bisacodyl (10 mg)
- Cascara sagrada (1 cuillère à thé /5 mL)
- Senakot (2 comprimés)

Niveau 4

Si la constipation persiste après 1 ou 2 jours, ajoutez l'un des traitements suivants :

- Lactulose : 15 ml deux fois par jour
- Suppositoires à la glycérine : Utilisez un suppositoire, lubrifiez l'extrémité avec de la gelée KY et insérez-le en vous asseyant sur les toilettes.

Niveau 5

Après un ou deux jours, essayez un lavement avec une solution saline Fleet®. Si cela ne fonctionne pas, parlez-en à votre médecin.

Faire un lavement : Pour obtenir un résultat optimal, il est préférable de ne pas pratiquer soi-même le lavement. La personne s'allonge sur une serviette, sur le côté gauche, les genoux pliés, aussi près que possible du bord du lit. Les fesses peuvent être surélevées (pour des raisons de gravité) sur un oreiller recouvert de plastique (un sac en plastique fera l'affaire). Il est nécessaire de chauffer le lavement. La sonde rectale est lubrifiée avec de la gelée KY et insérée doucement et lentement aussi loin que possible. Faites le lavement lentement et retirez la sonde. Couvrez la personne et offrez-lui un coussin chauffant ou une bouillotte pour le ventre. Encouragez la personne à retenir le lavement aussi longtemps que possible, puis aidez-la à se rendre à la chaise d'aisance ou aux toilettes. Un lavement réussi provoque souvent plus d'une selle. Il est donc préférable de le faire tôt dans la journée pour ne pas perturber le sommeil.

Complications

Rétention et débordement : Il s'agit d'une situation où de petites quantités de selles liquides s'infiltrent autour d'un bouchon de selle d'une personne constipée. Cette situation nécessite une attention particulière, le plus souvent avec un lavement, car le blocage est généralement situé dans une partie plus haute que celle pouvant être atteinte avec des suppositoires.

Soyez attentif au risque de volvulus (torsion de l'intestin) et d'obstruction, car les personnes atteintes de la maladie de Parkinson y sont plus sujettes en raison du ralentissement du transit intestinal. Une prise en charge médicale immédiate est essentielle. Soyez prêt à fournir des informations sur la constipation et les risques accrus de troubles intestinaux associés à la maladie de Parkinson. Pensez à apporter cette fiche de renseignements au cabinet du médecin.

Difficulté à évacuer les selles : Vous pouvez avoir des selles normales mais être incapable de les évacuer. Il se peut que vous vous sentiez faible, bien que ce ne soit pas un symptôme direct de la maladie de Parkinson. Vous pouvez en revanche souffrir d'un manque de coordination ou d'une incapacité à contrôler les muscles du sphincter de votre rectum. Des difficultés à évacuer les selles peuvent également survenir si vous prenez trop peu de médicaments ou pendant les périodes où vous ne prenez pas de médicaments. Pour aider à stimuler les muscles du sphincter, essayez d'appliquer une débarbouillette chaude et humide au niveau de votre rectum, de masser doucement la zone avec un doigt ou d'utiliser des suppositoires à la glycérine.

Ressources supplémentaires

- Michael J. Fox Foundation – Constipation | michaeljfox.org/symptoms/constipation (en anglais seulement)
- Parkinson's Foundation - Constipation et autres problèmes gastro-intestinaux dans la maladie de Parkinson parkinson.org/library/fact-sheets/constipation (en anglais seulement)
- Société canadienne de recherche intestinale | <https://badgut.org/?lang=fr>

Parkinson Canada tient à remercier la Parkinson Society British Columbia de lui avoir accordé la permission de reproduire ses précieuses ressources d'information.

1-888-664-1974 | support@parkinson.ca
parkinson.ca

Le contenu de ce document est fourni à titre d'information uniquement et ne constitue pas un conseil, une approbation ou une recommandation de la part de Parkinson Canada concernant un produit, un service ou une entreprise, et/ou les allégations et propriétés de ceux-ci.