

SLA & CONSTIPATION

En règle générale, les intestins et la vessie ne sont pas touchés par la SLA¹. Toutefois, certaines personnes atteintes de cette maladie souffrent de constipation, ce qui consiste, généralement, dans des évacuations d'une fréquence de trois fois par semaine ou moins. Bien que la « régularité » soit différente d'une personne à l'autre, la consistance des selles et la fréquence de leur évacuation sont toutes deux importantes.

Une digestion et une élimination régulières sont des aspects importants de la santé globale du corps. Lorsque la constipation devient un problème persistant, elle peut entraîner une baisse d'appétit menant à une consommation réduite de nourriture, à une perte de poids et à la malnutrition, situations qui peuvent toutes être nuisibles à pour la santé.



Si vous souffrez de constipation, consultez votre équipe de soins pour obtenir un plan de traitement.



Quelles sont les causes de la constipation chez les personnes vivant avec la SLA?

De nombreux facteurs peuvent y contribuer, notamment :

- La diminution de l'activité physique en raison de l'amenuisement de la force des muscles.
- La consommation réduite de fibres alimentaires en raison d'un changement dans l'alimentation, ou la difficulté à mastiquer et à avaler;
- La diminution de l'apport hydrique en raison de la difficulté à avaler les liquides;
- L'affaiblissement des muscles abdominaux et/ou pelviens, qui ralentit le processus d'évacuation des intestins.
- Les effets secondaires de divers médicaments, comme ceux utilisés pour contrôler la salivation ou la douleur;



Que peuvent faire les personnes vivant avec la SLA pour réduire la constipation?

Pour soulager la constipation, il faut adopter une approche globale et personnalisée qui cible l'hydratation, l'alimentation, l'heure des repas, les habitudes d'évacuation et les médicaments. Une approche d'équipe peut permettre d'aborder les facteurs suivants :

- Amélioration de l'hydratation par l'augmentation de la consommation de boissons non alcoolisées, telles que l'eau, le jus et le lait.
- Augmentation de la consommation de fibres alimentaires contenues dans les produits de grain entier (pain et céréales, pâtes, riz brun), les fruits, les légumes, les légumineuses (pois séchés, fèves et lentilles) et les suppléments de fibres (son, psyllium);
- Prise des repas à des heures régulières et selon un horaire établi;
- Examen rigoureux de tous les médicaments pour vérifier si certains pourraient causer la constipation;
- Il pourrait être nécessaire de parler à votre médecin du recours à des laxatifs pour gérer la régularité intestinale

RÉSUMÉ

- Les personnes atteintes de la SLA peuvent souffrir de constipation pour diverses raisons, y compris la diminution de l'activité physique, des facteurs liés à l'alimentation, la faiblesse musculaire et les médicaments.
- Une digestion et une élimination régulières sont importantes pour la santé globale, et la « régularité » varie d'une personne à l'autre.
- Si vous avez des soucis au sujet de la constipation, parlez-en à votre équipe de soins pour qu'un plan de traitement complet puisse être entrepris!

SACHEZ QUE NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER

La Société canadienne de la SLA peut offrir des services de soutien, de l'équipement et des cliniques de la SLA aux personnes et aux familles qui vivent avec la SLA en Ontario. Nous investissons aussi dans les recherches les plus prometteuses au Canada en matière de SLA, faisons valoir, auprès du fédéral et des provinces, les droits des personnes touchées par cette maladie et fournissons à ces dernières des renseignements visant à les autonomiser. Obtenez plus d'info à www.als.ca, où vous trouverez aussi des ressources additionnelles dans la section « Qu'est-ce que la SLA? »

Si vous vivez à l'extérieur de l'Ontario, veuillez communiquer avec votre société de la SLA provinciale pour obtenir de l'information sur le soutien offert dans votre région.

Sources

1 Nature Reviews Disease Primers. 5 oct. 2017;3:17071.

Avis de non-responsabilité : L'information contenue dans cette publication provient de sources que la Société canadienne de la SLA juge fiables et elle est fournie à titre indicatif seulement. Elle n'est pas destinée à remplacer un examen médical personnalisé et la prise en charge de la SLA. La Société canadienne de la SLA rejette toute responsabilité concernant l'exactitude de cette information et ne prétend pas formuler des avis médicaux ou juridiques.