GESTION DE LA CONSTIPATION

RENSEIGNEMENTS POUR LES ADULTES PLUS ÂGÉS, LES FAMILLES ET LES AIDANTS

LISEZ CETTE BROCHURE POUR VOUS RENSEIGNER :

- Sur la nature de la constipation.
- Sur les symptômes de la constipation.
- Sur la façon de gérer la constipation.

Sinai Health System
HEALTHY AGEING AND GERIATRICS

QU'EST-CE QUE LA CONSTIPATION?

La constipation décrit le fait d'avoir des selles dures qui sont difficiles à évacuer. Elle se produit lorsque les aliments digérés traversent trop lentement le tube digestif; dans un tel cas, le corps absorbe une trop grande quantité de l'eau contenue dans les selles, et celles-ci deviennent donc dures et sèches.

Bon nombre de problèmes relatifs au vieillissement, comme la mobilité réduite, certains problèmes médicaux et médicaments, et des changements à l'alimentation peuvent augmenter le risque de développement de la constipation chez les adultes plus âgés.

SYMPTÔMES DE LA CONSTIPATION

- Malaises ou douleur dans l'abdomen
- Ballonnements et inconfort
- Sentiment de lenteur et d'incapacité à effectuer ses activités quotidiennes
- Sentiment d'incapacité à aller à la selle
- Selles peu fréquentes (par exemple, moins d'une fois par jour)

CAUSES DE LA CONSTIPATION

- Déshydratation ou consommation insuffisante de liquides
- Activité physique limitée
- Alimentation riche en gras ou en aliments transformés et trop faible en fibre
- Métabolisme plus lent et troubles médicaux associés qui ralentissent le métabolisme
- Stress ou anxiété
- Certains médicaments, y compris des médicaments en vente libre

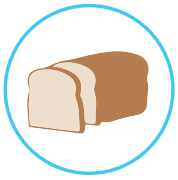
GESTION DE LA CONSTIPATION

La constipation devrait d'abord être traitée avec des changements à l'alimentation et au mode de vie. Voici quelques changements simples et efficaces que vous pouvez apporter.

BOIRE DAVANTAGE DE LIQUIDES

Boire la bonne quantité de liquides pendant la journée aidera à rendre les selles molles et plus faciles à évacuer. Les adultes plus âgés présentent un risque de déshydratation plus élevé, car la sensation de soif diminue avec l'âge.

Augmentez progressivement votre consommation de liquides jusqu'à ce qu'elle atteigne le montant suggéré. Les liquides comprennent l'eau, le jus, la soupe, le lait, et le thé ou le café décaféiné. Les boissons chaudes peuvent contribuer à favoriser l'activité intestinale.



CONSOMMATION D'ALIMENTS RICHES EN FIBRES

La fibre conserve les liquides dans les selles, ce qui soulage la constipation. Une fois que votre consommation de liquides a atteint la quantité suggérée, vous pouvez commencer à incorporer des aliments riches en fibres dans votre alimentation, tout en limitant les aliments faibles en fibres et les aliments transformés.

La plupart des personnes devraient essayer de consommer **25 grammes de fibre par jour.** Comme les liquides, les fibres devraient être ajoutées lentement, sinon vous pourriez être atteint de crampes, de flatulence et de diarrhée.

On trouve les fibres dans de nombreux aliments, y compris les fruits, les légumes, le pain de blé entier, le pain de son et les céréales, les muffins au son, le riz brun, les fruits séchés y compris les pruneaux, et le jus de pruneaux.

FAITES RÉGULIÈREMENT DE L'EXERCICE

L'exercice fait en sorte que les selles traversent les intestins plus rapidement et conservent davantage d'eau. Les selles humides sont beaucoup plus faciles à évacuer. Les exercices aérobiques, comme marcher **30 minutes par jour,** contribuent à stimuler les muscles intestinaux afin qu'ils se contractent de façon efficace pour évacuer les selles plus rapidement.

QUAND DEVRIEZ-VOUS FAIRE DE L'EXERCICE?

Il est préférable d'attendre une heure après un repas avant de faire de l'exercice. Cela permet d'augmenter la circulation sanguine vers l'estomac et les intestins pendant la digestion, plutôt que vers le cœur et les muscles.

QUELS EXERCICES DEVRIEZ-VOUS FAIRE?

De courtes marches de 10 à 15 minutes, plusieurs fois par jour, peuvent aider à soulager la constipation.

La bicyclette, la natation ou d'autres exercices aérobiques peuvent aider la contraction des muscles intestinaux. Ces exercices sont plus difficiles et ne conviennent pas à tout le monde. Vous ne devriez essayer de faire ces exercices que si vous en êtes physiquement capable.

Exercices pelviens

Les exercices conçus pour renforcer le muscle du plancher pelvien peuvent également contribuer à soulager la constipation. De nombreux cas de constipation chronique sont causés par le dysfonctionnement du plancher pelvien, autrement dit une relaxation du plancher pelvien et une coordination des muscles de la paroi abdominale inadéquates.

1. Pour contracter le muscle principal du plancher pelvien, serrez comme si vous vouliez vous empêcher d'uriner. Comptez jusqu'à 5 tout en serrant lentement, maintenez la position complètement serrée pendant quelques instants, puis comptez jusqu'à 5 pendant que vous vous détendez et que vous arrêtez lentement de serrer. Répétez cette séquence à 10 reprises.

AUTRES OPTIONS EN MATIÈRE DE TRAITEMENT

Si des changements à l'alimentation et au mode de vie n'améliorent pas vos symptômes, vous aurez peut-être besoin d'options supplémentaires en matière de traitement pour soulager votre constipation. Il existe plusieurs types de laxatifs. Chacun a un fonctionnement différent afin de faciliter les selles. Une constipation moyenne à grave peut nécessiter l'utilisation à plus d'un type de laxatif. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé concernant les options en matière de traitement. Voici quelques exemples de laxatifs communs :

Laxatifs de lest (p. ex., son, psyllium) :
Ils contiennent des fibres et augmentent la teneur en eau et le volume des selles. Ils peuvent être utilisés par les personnes qui consomment peu de fibre alimentaire et pour lesquelles la constipation n'a pas de cause sous-jacente. Chaque dose devrait être prise avec au moins 250 mL ou 1 tasse de liquides. Ces produits ne doivent pas être pris moins de 2 heures avant ou après la prise d'un autre médicament. Une consommation adéquate de liquides réduira le risque d'obstructions de la gorge et des intestins.

Laxatifs osmotiques (p. ex., lactulose, polyéthylèneglycol) :
Il s'agit de sucres mal absorbés qui attirent de l'eau dans l'intestin pour contribuer à augmenter les selles. Il s'agit des médicaments les plus actifs pour le traitement de la constipation chez les adultes plus âgés.

Laxatifs stimulants (p. ex., bisacodyle, senné) :
Ce type de laxatif favorise les selles en stimulant les contractions intestinales nécessaires pour l'évacuation. Il n'est pas recommandé de les prendre pendant une longue période (c.-à-d. plus de 2 semaines) sans les conseils et la surveillance de votre fournisseur de soins de santé.

Laxatifs salins (p. ex., hydroxyde de magnésium) :
Les produits contenant du magnésium sont le type le plus courant de laxatif salin. Ils attirent des liquides dans l'intestin. Ces agents ne sont pas recommandés chez les patients qui souffrent de certains troubles cardiaques ou rénaux.

CONSULTEZ VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ

Bien que la constipation soit courante chez les adultes plus âgés, il est important de parler de vos symptômes à votre fournisseur de soins de santé. En discutant de vos symptômes avec votre fournisseur de soins de santé, vous pouvez vous assurer qu'il n'y a pas de problème de santé sous-jacent qui cause la constipation et de recevoir un traitement approprié.

Les adultes plus âgés devraient demander une évaluation urgente par leur fournisseur de soins de santé si l'un des symptômes suivants est présent :

- Saignements rectaux
- Antécédents familiaux de cancer du côlon ou de maladie inflammatoire chronique de l'intestin.
- Perte de poids involontaire ou inexpliquée

RESSOURCES SUGGÉRÉES

SANTÉ CANADA : GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN :

Le Guide alimentaire canadien fournit des renseignements sur le nombre de portions de légumes, de fruits et de céréales riches en fibres dont vous avez besoin dans une alimentation équilibrée.

https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html

SAINE ALIMENTATION ONTARIO – RESSOURCES

Saine alimentation Ontario offre des articles sur l'alimentation riche en fibres, la manière des rester hydraté, et des conseils pour une digestion saine.

http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Fibre/La-constipation-chez-les-adultes.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fFibre%2fConstipation-in-Adults

RESSOURCES PERTINENTES DANS NOTRE SÉRIE

- Vivre plus longtemps, bien vivre – Votre guide pour un vieillissement sain
- Amélioration de l'incontinence urinaire
- Utilisation sécuritaire de médicaments pour les adultes plus âgés

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES SUR LA SANTÉ DANS NOTRE SÉRIE :

- Le calcium, la vitamine D et la santé des os
- La prévention des chutes à la maison
- Conseils généraux en cas de problèmes de mémoire
- Comment prévenir et gérer le délire
- Gestion des problèmes de sommeil
- Comment reconnaître et gérer la perte auditive
- Les mandataires spéciaux et les procurations
- Mauvais traitements envers les aînés
- Gestion du stress chez les aidants

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES SUPPLÉMENTAIRES DANS NOTRE SÉRIE :

- Popote roulante
- Options en matière de transport dans la communauté
- Comment s'inscrire au service Wheel-Trans
- Services d'évaluation de la conduite
- Financement pour les aides à la mobilité du Programme d'appareils et accessoires fonctionnels

Rendez-vous à **www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation** pour obtenir des ressources supplémentaires pour les adultes plus âgés, les familles et les aidants.

Ces renseignements ne doivent être utilisés qu'à des fins d'information et ne doivent pas remplacer les conseils médicaux, le diagnostic ou le traitement fournis par un professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils concernant un trouble médical spécifique. Une seule copie de ces documents peut être réimprimée pour une utilisation personnelle et non commerciale seulement.

Nous remercions les organismes suivants pour leur soutien de notre initiative de ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé :

孟嘗會 MON SHEONG FOUNDATION

The Ben and Hilda Katz Foundation

Mon Sheong Foundation et la Ben and Hilda Katz Foundation ont fourni un soutien financier généreux pour l'impression et la traduction de nos ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé.

Ontario

Le ministère des Affaires des personnes âgées a appuyé cette initiative avec du financement fourni par l'entremise de son Programme de subventions aux projets communautaires pour l'inclusion des personnes âgées.

Adapté de « Constipation », publié en 2016, avec la permission du Patient and Family Education Program du Réseau universitaire de santé.

Auteur : Healthy Ageing and Geriatrics Program, Sinai Health System
Date de modification : mars 2017