

Centre de référence maladie rare atrophie multi-systématisée (AMS)

Centre de référence maladie rare atrophie multi-systématisée (AMS)

Centres de référence maladie rare AMS Bordeaux et Toulouse
<http://www.chu-bordeaux.fr/Professionnel-de-santé/Les-maladies-rares/>
<http://www.chu-toulouse.fr/-centre-de-reference-de-l-atrophie->

Maladie de Parkinson et syndromes apparentés : la constipation et sa prévention

à l'attention des patients et de leur proches

CHU de Bordeaux
Groupe hospitalier Pellegrin
Tripode, 10^e étage aile 3
Place Amélie Raba-Léon
33076 Bordeaux cedex
Tél. 05 57 82 14 20 Fax 05 57 82 14 21

Hôpitaux de Toulouse
Service de neurologie
Place du Dr Baylac
31049 Toulouse cedex 9
Tél. 05 61 77 22 71
Fax 05 61 77 22 38

Tous les patients atteints de syndrome parkinsonien sont confrontés à un ralentissement du transit intestinal. Outre l'inconfort abdominal qu'elle procure, la constipation accentue les troubles urinaires liés à la maladie. Il est donc impératif de la prendre en charge.

La constipation correspond soit :

- à des selles (matières fécales) peu fréquentes (moins de 3 par semaine) ou peu importantes
- à une difficulté à expulser les matières
- les deux

Attention aux Idées fausses

- **Fausse diarrhée** : des petites selles liquides répétées peuvent être un signe de constipation.
- **Débâcle intestinale** : de nombreuses selles consécutives dans une même journée après le traitement d'une constipation sévère ne sont pas de la diarrhée mais, ce que l'on appelle « une débâcle », liée à la grande quantité de selles à évacuer. Il ne faut pas lutter contre.

Causes de la constipation dans l'AMS

La maladie : en dehors des chutes de la pression artérielle et des troubles urinaires, la dysautonomie (troubles du système nerveux végétatif) se manifeste fréquemment par des troubles gastro-intestinaux. Ces troubles incluent la constipation de transit (ralentissement du transit colique), la constipation terminale (trouble d'exonération caractérisé par la difficulté d'évacuer les selles) et parfois une gastroparésie (ralentissement de la vidange de l'estomac, pouvant causer des sensations de ballonnement et des nausées, voire des vomissements postprandiaux).

Les effets secondaires de certains traitements :

- Certains traitements antidouleur
- Les traitements dopaminergiques (Modopar®, Sinemet®, Requip®, Sifrol®, Neupro® et Apokinin®)
- Les traitements pour les troubles urinaires (Ceris®, Détrusitol®, Ditropan®, Driptane®, Vesicare®)

Les changements d'habitudes de vie :

- Alimentation : moins de fibres, moins d'hydratation
- Sédentarité liée aux difficultés de mobilisation

Prévention de la constipation

Prendre de bonnes habitudes :

- Dès que le besoin se fait sentir, aller aux toilettes sans attendre
- « Eduquer » l'intestin : aller quotidiennement aux toilettes à heure fixe (même sans envie), sans forcer, s'asseoir 10 mn au moins, pour conditionner l'intestin
- Respecter une durée suffisante pour satisfaire au besoin. Dans la mesure du possible, ne pas être dérangé
- Utiliser un repose-pied : la position permet ainsi la progression des selles dans le canal anal

Adapter l'alimentation :

- Boire un grand verre d'eau ou de jus de fruit, glacé, au réveil
- Associer les féculents et les légumes. Avoir une alimentation riche en fibres : les fibres végétales se gorgent d'eau au cours de la digestion et augmentent le volume des selles. Elles ont aussi une action sur la vitesse du transit en stimulant les mouvements du tube digestif.
- Maintenir une bonne hydratation tout au long de la journée

Prendre un traitement laxatif : votre médecin généraliste, s'il le juge nécessaire, peut vous prescrire un traitement laxatif. La prise doit être régulière (quotidienne ou tous les 2 jours selon votre transit) et non ponctuelle.

Aliments recommandés

Cette liste n'est pas exhaustive, elle vous permettra de vous donner quelques idées.

Aliments recommandés	Commentaires
BOISSONS	
Eau avec teneur en Magnésium supérieure à 60mg	Eau plate : Hépar, Contrex...
Eau gazeuse : Rozana, Quézac, Badoit...	
Jus de fruits	Pur jus avec pulpe
Bouillon de légumes, café, infusion de chicorée, thé, tisanes,...	le matin à jeun ou le soir au coucher
PRODUITS LAITIERS	
Fromage blanc nature ou aux fruits, lait, yaourts...	
FRUITS ET LÉGUMES Avec pelures, cuits, crus ou secs - Ne pas enlever les petites graines et pépins (concombre, tomate...)	
Agrumes et fruits d'été, figes, framboises, fruits de la passion, groseille, kiwi, melon, mûre, pastèque, pommes, prunes, raisin...	
Noix et fruits secs (abricots, dattes, figes, pruneaux, raisin...)	
Artichaut, asperges, aubergine, brocoli, céleri, champignons, choux, concombres, courgettes, endives, épinards, fenouil, haricots secs, haricots verts, lentilles, maïs, petits pois frais et secs, poireaux, pommes de terre, salades, salsifis, tomates...	Pensez aux potages, chauds ou froids (gaspacho)
CÉRÉALES	
Produits au blé entier : pain complet, pâtes...	
Céréales riches en fibres : céréales d'avoine, de son... Pain aux céréales, pain au son	
Riz brun	
FIBRES DANS L'ASSAISONNEMENT	
Ail, cerfeuil, ciboulette, échalotes, estragon, menthe, oignon, persil...	
MATIÈRES GRASSES	
Beurre, crème, huile (olive...), mayonnaise...	Effet lubrifiant
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES	
Certains compléments alimentaires enrichis en fibre sont vendus en pharmacie : boissons lactées ou fruitées, potages...	Demandez conseil à votre pharmacien.