

LA CONSTIPATION DANS LA SLA

En cas de besoin, vous pouvez joindre le
05 61 77 55 69 ou geffroy.j@chu-toulouse.fr

La **constipation** est fréquemment rencontrée dans la Maladie de Charcot et peut être à l'origine d'un inconfort, de douleurs, de perte d'appétit voire d'hospitalisation.

Des conseils diététiques peuvent être mis en place afin de favoriser une **amélioration sensible du transit** mais il pourra être nécessaire d'en parler avec votre médecin traitant et/ou l'équipe spécialisée qui vous suit afin qu'on vous prescrive des **traitements laxatifs** à prendre de manière quotidienne.

Vous trouverez dans ce document des **informations** pour vous aider **au quotidien**.

Votre diététicien reste à votre disposition en cas de difficultés, de cas particuliers ou de besoin.

Conseils généraux et aliments à éviter

- ✓ Prendre vos repas à heures régulières, dans le calme
- ✓ Avoir une alimentation équilibrée
- ✓ Boire au minimum 1 à 1,5L d'eau par jour
- ✓ Limiter les excitants : café, thé, tabac, alcool

Il peut être intéressant de limiter :

- ✓ Chocolat et cacao en excès
- ✓ Coing et purée de coing

Conseils diététiques spécifiques

- ✓ Prendre à jeun un **verre d'eau fraîche** ou jus de fruit frais ou un kiwi ou un jus de pruneaux
- ✓ Augmenter la quantité de **légumes verts et fruits** dans l'alimentation
- ✓ Eviter les céréales raffinées (pâtes, riz, semoule) et privilégier leurs **équivalents complets** en fonction de votre tolérance
- ✓ Manger 2 à 3 fruits secs par jour (figes, pruneaux)
- ✓ Selon votre tolérance, introduire des **légumes secs** (haricots secs, lentilles, pois chiches etc)
- ✓ Privilégier les **eaux riches en magnésium** type Hépar®

Suppléments diététiques et autres solutions

Des **suppléments** peuvent être ajoutés à votre alimentation de manière quotidienne afin d'obtenir une amélioration sensible de votre transit (disponibles en parapharmacie ou pharmacie) :

- ✓ Le **son de blé** (quantité à adapter en fonction de votre tolérance et de l'effet sur votre transit)
- ✓ Le **Psyllium blond**
- ✓ **Poudres de fibres** (disponibles en pharmacie, sous contrôle médical)

Enfin, les **massages doux du cadre colique** peuvent participer à la régularisation du transit. Parlez-en à l'équipe spécialisée qui s'occupe de vous.

Dans tous les cas :

- ✓ Surveillez votre poids régulièrement
- ✓ Parlez à votre médecin et/ou diététicien en cas de difficultés
- ✓ Respectez les traitements et posologies de laxatifs prescrits par votre médecin