

Constipation, une fatalité chez la personne âgée?

Les seniors ont 5 fois plus de chances de souffrir de constipation que les jeunes¹. La constipation constitue la plainte digestive la plus fréquente chez la personne âgée². Et pourtant, bien souvent, quelques règles hygiéno-diététiques suffisent à régler le problème.

Pourquoi le problème augmente-t-il avec l'âge ?

Avec l'âge, le corps subit un vieillissement hormonal qui se traduit par un vieillissement des tissus ; la musculature diminue, et en particulier, celle qui se trouve au niveau du périnée rendant l'évacuation des selles plus difficile. Outre les modifications de la composition corporelle, la prise de médicament (morphine, anti-inflammatoires, diurétiques,..), certaines maladies (diabète, maladies vasculaires cérébrales,...), l'inactivité physique, une alimentation inadéquate et un manque d'hydratation sont les plus grands facteurs de risque chez les personnes âgées.

Détecter la constipation

Chez les personnes âgées, l'absence de selles pendant plus de trois jours consécutifs ou une défécation difficile laisse supposer une constipation qui peut être occasionnelle ou chronique. Qu'elle soit occasionnelle ou chronique, la constipation peut entraîner des complications plus importantes à cet âge-là et est donc à prendre au sérieux. La plupart des gens ne tirent pas les conséquences de ce signal, l'ignorent ou se précipitent sur les médicaments. Or, la première chose à faire pour la prévenir et la traiter est d'opter pour des solutions douces et naturelles.

Les bons réflexes au quotidien

Des fibres à volonté

Bien souvent, la constipation est liée à de mauvaises habitudes alimentaires. La baisse de l'appétit accompagne souvent le grand âge. De même, la diminution de la prise de fibres alimentaires à cause de la mauvaise tolérance (ballonnements) est un facteur favorisant la constipation. Manger régulièrement fruits et légumes est déjà une bonne habitude à garder ou à reprendre ! Et éviter les ralentisseurs de transit : repas gras, riz, pâtes, excitants (alcool, café,..).

Bouger

Il est reconnu que la sédentarité, et à fortiori l'alitement, diminuent la motricité colique. Une promenade quotidienne, tant qu'elle est possible, est recommandée. Il existe de nombreux sports d'intensité modérée parfaitement adaptés pour les seniors comme la natation ou la gymnastique adaptée. Non seulement la reprise d'une activité physique, est bonne pour le transit mais elle est également excellente pour lutter contre le vieillissement, les maladies cardio-vasculaires, le surpoids et pour préserver coordination et tonus. Enfin, faire du sport permet de mieux dormir.

L'eau d'Hépar

Boire au moins un litre et demi à deux litres par jour. Associés aux fibres, les liquides encouragent le transit intestinal. Privilégiez une eau riche en magnésium. Hépar est une eau minérale naturelle plate qui détient une des plus fortes concentrations en

¹ World Gastroenterology Organisation (WGO) Practice Guidelines Constipation - 2007

² Tellmed.ch, Forum Médical, Constipation Chronique, une fatalité chez la personne âgée?, Dr méd. Wanda Bosshard Taroni et Dr méd. Rebecca Dreher, 2012



magnésium (119mg/l). L'eau d'Hépar a prouvé son efficacité sur la constipation fonctionnelle³. En 2012, une étude a été menée sur une population de femmes souffrant de constipation fonctionnelle définie par les critères de Rome III⁴. La consommation d'1L d'Hépar par jour durant une à deux semaines s'est révélée être un traitement efficace dans l'amélioration de leur transit intestinal en réduisant leur constipation⁵. Ce bénéfice était maintenu jusqu'à la 4ème semaine de traitement. La consommation d'Hépar est par ailleurs apparue particulièrement efficace chez les patientes dont la constipation était associée à de fortes douleurs abdominales. Enfin, l'étude a confirmé que les effets secondaires que peut occasionner la consommation d'Hépar sont rares et mineurs.

Si toutefois, malgré les mesures hygiéno-diététiques prises pour lutter contre la constipation, celle-ci persiste, il faut lever les tabous et aller consulter un médecin qui pourra prescrire un traitement adéquat et sans risques de complications plus graves. L'automédication est à éviter.

Pour les informations presse, prenez contact avec :

Pride - Margot Chapelle – margot.chapelle@pr-ide.be - 02 792 16 13

³ Dupont C, Campagne A, Constant F, Efficacy and safety of magnesium sulfate-rich water for patients with functional constipation, *Clinical Gastroenterology and Hepatology* (2014)

⁴ Longstreth GF et al. Functional bowel disorders. *Gastroenterology* 2006 ; 130 : 1480-91

⁵ Boire 1L d'Hépar par jour dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Hépar peut être laxative