

Traiter et gérer l'incontinence fécale

Une personne sur deux atteinte de Sep présente, ou présentera, des troubles du transit intestinal. Le retentissement de ces troubles sur la qualité de la vie est majeur. Mais l'incontinence n'est plus une fatalité. Des solutions existent pour traiter et gérer ce problème.

L'INCONTINENCE FÉCALE DANS LA SEP

Les lésions des nerfs occasionnées par la progression de la maladie sont à l'origine de l'incontinence fécale. Cette dernière s'exprimera différemment chez un patient selon la localisation des atteintes neurologiques (corticale et/ou médullaire).

Une diminution, voire une suppression de la sensation du besoin de déféquer, peut se manifester. La rétention des selles entraîne une augmentation de la flore microbienne intestinale. Les selles accumulées vont alors se liquéfier et être évacuées sous forme de diarrhées incontrôlables ou diarrhées "de débordement". L'incontinence peut aussi résulter d'un déficit du fonctionnement des muscles spasmodiques prévenant la contraction pleine et hermétique du sphincter anal. Les matières fécales, ne pouvant être retenues volontairement, s'évacuent de manière incontrôlée. À noter que ce déficit peut aussi entraîner, inversement, une forte constipation. Les selles sont alors moins fréquentes et les évacua-

tions difficiles et incomplètes. Ce ralentissement intestinal est responsable de ballonnements et de douleurs abdominales.

D'autres symptômes de la Sep peuvent renforcer les problèmes d'incontinence. La fatigue, la spasticité, l'affaiblissement des muscles abdominaux et intestinaux peuvent perturber les mouvements normaux de l'intestin. Certains médicaments, comme les suppléments de calcium, les antidépresseurs ou les analgésiques engendrent une forte constipation conduisant indirectement à des diarrhées "de débordement".

LES TRAITEMENTS

Bien qu'il ne soit pas facile d'aborder le problème de l'incontinence fécale avec son médecin ou neurologue, il est important de le faire. Seul ce dernier sera à même de prescrire un traitement médicamenteux adapté à la gravité et à la fréquence de vos symptômes. L'efficacité des molécules actuelles à normaliser et à régulariser le transit intestinal est satisfaisante. Votre praticien s'assurera aussi que vos troubles intestinaux ne dissimulent pas un dysfonctionnement neurologique plus grave.

Premiers résultats de l'enquête sur l'incontinence fécale

APF Écoute infos a mis en ligne un questionnaire sur le retentissement de l'incontinence fécale chez les personnes atteintes de Sep. Les premiers résultats de cette enquête sont téléchargeables sur le site www.sclerose-en-plaques.apf.asso.fr. Lorsque les personnes sont concernées par ce trouble, les "comportement" et "gêne vis-à-vis des autres" sont les problèmes qui affectent le plus la vie des personnes interrogées. Le témoignage de Valérie illustre bien cette réalité : « Je souffre d'hypertonie sphinctérienne vésicale et anale. Je me sonde six ou sept fois par jour, ce qui a changé ma vie car avant j'avais toujours envie sans pouvoir uriner. Par contre, je n'arrive plus à déféquer. Mes selles s'accumulent et le trop-plein entraîne l'ouverture forcée et soudaine de mon sphincter. Je pensais avoir trouvé la solution avec l'irrigation du colon mais cela m'a causé par la suite des diarrhées. J'espère que la pose prochaine d'un anus artificiel me permettra de sortir de l'enfer et de reprendre une vie normale. »



Repérer les toilettes d'un endroit inconnu peut s'avérer fort utile

En cas d'incontinence marquée, peu sensible à une action médicamenteuse, des solutions chirurgicales pourront être proposées : sphincter anal artificiel, graciloplastie, pose d'électrode (neurostimulation). Le recours à une chirurgie compensatoire dépendra d'un diagnostic physiologique (manométrie, défécographie...) et neurologique (type et localisation des lésions neurologiques) préalable afin d'en évaluer la possibilité et un éventuel bénéfice.

L'apport d'un diététicien est aussi important. Ses compétences permettront de définir un régime alimentaire personnalisé, adapté à vos problèmes intestinaux. La pratique régulière d'activités physiques et d'exercices de kinésithérapie participe aussi à la lutte contre l'incontinence. Si vous êtes sensible au stress de la vie quotidienne, essayez de le gérer ou de le diminuer au moyen de techniques de détente.

CONSEILS ET ASTUCES

Voici quelques mesures et précautions simples pour

réduire les fuites incontrôlées et vivre en relative sérénité son incontinence.

- **Connaître son corps** : accoutumez votre organisme à un rythme régulier de défécation en allant à la selle à des heures identiques. L'habitude de la selle matinale est un plus afin d'obtenir une vidange rectale dès le début de la journée. En cas d'exonération incomplète, plusieurs approches sont possibles afin d'éviter une mauvaise surprise ultérieure. À vous de tester celle à laquelle votre système digestif sera le plus sensible : évacuation digitale de l'ampoule rectale, déclenchement automatique de l'excrétion par action de suppositoires/laxatifs. Un massage abdominal préalable peut faciliter aussi la progression des selles. À effectuer quelques minutes avant l'heure de la selle en massant dans le sens des aiguilles d'une montre. Le corollaire de la connaissance de vos intestins passe par une surveillance stricte de votre régime alimentaire afin de ne pas dérégler le système digestif.

Cette attention quotidienne vise à bannir certains aliments "déclencheurs" et à privilégier les aliments riches en fibres (selles dures).

- **En société** : portez des protections et privilégiez des vêtements amples et de couleur sombre. Équipez-vous d'un "kit de secours" : lingettes absorbantes et nettoyantes, déodorant, recharge. En cas d'incontinence sévère, un obturateur anal représente une solution efficace et rassurante. Avant une sortie, essayez d'anticiper un passage à la selle. Savoir où se situent les toilettes d'un endroit donné peut aussi s'avérer utile. ●

Texte Olivier Clot-Faybesse
Photo BSIP



EN SAVOIR PLUS SUR LES PROBLÈMES INTESTINAUX DANS LA SEP :

- > www.ms-centrum.be/fr/zorgaspecten/darmproblemen.html
- > Association contre l'incontinence anale (Acia) : <http://assoacia.free.fr>
- > Association d'aide aux personnes incontinentes (AAPI) : 01 46 99 18 99 - aapi@9online.fr
- > Un blog pour les porteurs de couches : <http://incontinence.skyrock.com/>. Les personnes atteintes d'incontinence (urinaire ou fécale) trouveront ici de nombreux témoignages.