

# Prévenir et traiter la perte involontaire de gaz ou de selles



## Qu'est-ce que la perte involontaire de selles ?

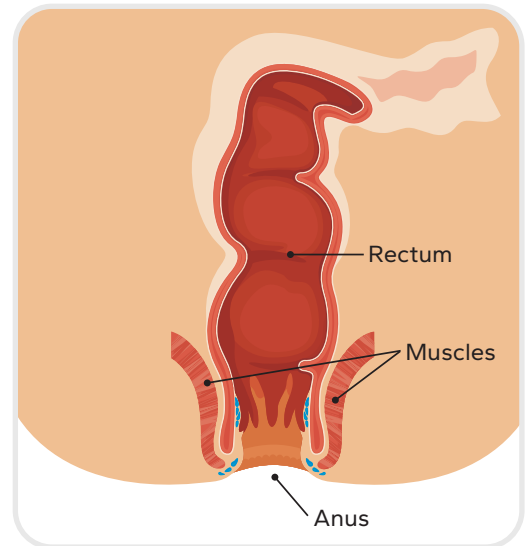
La perte involontaire de selles est une fuite de gaz ou de selles que l'on ne peut pas contrôler. Elle touche des personnes de tous âges.

## Quelles sont les causes possibles ?

- Diminution de la contraction des muscles de l'anus ou du plancher pelvien.
- Diminution de la sensation d'avoir envie d'aller à la selle.
- Diminution de l'élasticité du rectum, qui contient alors moins de selles.
- Évacuation incomplète des selles.

## Ses problèmes surviennent souvent suite :

- Au vieillissement.
- Aux grossesses multiples.
- À un accouchement difficile.
- Une opération gynécologique, de la prostate ou du rectum.
- À de la constipation chronique.
- À des problèmes neurologiques.
- À une descente d'organes (prolapsus).
- À la faiblesse des muscles du plancher pelvien.



## Comment faire pour prévenir et traiter la perte involontaire de selles ?

- Augmentez les fibres dans votre alimentation, pour atteindre **25 à 35 g** de fibres par jour. Les fibres font gonfler les selles et ainsi elles sont mieux formées.
- Buvez 6-8 verres (soit 1-2 litres) d'eau par jour. L'eau est essentielle pour que les fibres fassent leur effet.
- Faires des exercices pour renforcer les muscles du plancher pelvien.



## À quels résultats dois-je m'attendre ?

Chez la majorité des gens, la perte involontaire de selles diminue avec une alimentation riche en fibres et les exercices du plancher pelvien. Elle peut même parfois disparaître. Le résultat dépend de la cause de la perte involontaire de selles, de votre état de santé et de la fréquence des exercices.

### ALIMENTS RICHES EN FIBRE

Nombre de gramme de fibres par portion					
1½t	All Bran extra fibre	15g	1½t	Carottes	3,2g
1½t	All Bran	6g	1	Pomme	2,8g
1½t	Céréales Fibre One	13g	1½t	Brocoli	2,8g
1⅓t	Céréales Bran Buds	13g	1½t	Choux fleur	2,6g
1t	Céréales Raisin Bran	8g	1	Pomme de terre cuite avec la peau	2,0g
¾t	Haricots pinto	10,4g	1½t	Mais	1,9g
¾t	Haricots rouges	9,3g	1	Orange	1,9g
30g	Céréales de son d'avoine chaude	4,0g	1½t	Laitue	0,9g
1	Banane	3,8g	29g	Avoine (gruau)	2,5g
1½t	Poires	3,7g	1	Tranche pain entier	2g
3	Prunes	3,5g	1	Barre granola	1,0g
¼t	Raisins	3,5g			



## Quelques trucs pour augmenter l'apport en fibres

La plupart des gens mangent des fibres, mais en quantité insuffisante.

Il faut diversifier les sources de fibres pour réussir à atteindre 25 à 35 g de fibres par jour.

- Lisez les étiquettes des aliments et achetez ceux qui ont des grains entiers, des germes dans leurs premiers ingrédients, qui contiennent 2g ou plus de fibres.
- Mangez des fruits et des légumes (surtout les légumes verts).
- Optez pour du pain et des céréales riches en fibres soit 3g de fibres par tranche de pain, 4g de fibres par portion de céréales. Les céréales qui contiennent les plus de fibres sont les All Bran Buds, All Bran avec supplément fibres, Fibre Un, Raisin Bran et le gruau.
- Choisissez des pâtes de blé entier, du quinoa, du riz brun ou sauvage.
- Mangez des légumineuses.
- Mangez des noix ou des graines. Ajoutez-en dans vos sandwichs et vos salades.
- Ajoutez du son de blé, de l'avoine, des graines de lins moulues ou des graines de chia dans vos aliments comme les soupes, les salades, les spaghettis, les yogourts, les muffins, les crêpes, les céréales etc...

**Si vous n'arrivez pas à augmenter votre apport jusqu'à 25 g, vous pouvez prendre un supplément de Psyllium (ex : Métamucil<sup>MD</sup>) ou d'inuline.**

## Comment utiliser les suppléments de fibres?

- Prenez le supplément une fois par jour, de préférence le matin.
- Versez la poudre dans un verre d'eau ou dans un autre liquide froid.
- Mélangez et boire immédiatement.
- Commencez par ½ à 1 cuillère à thé par jour pendant 10 jours.
- Par la suite, augmentez petit à petit la dose, jusqu'à la dose qui vous convient ou jusqu'à la dose maximale d'une cuillère à soupe, 3 fois par jour.
- Si vous ressentez de l'inconfort abdominal, des gaz ou des ballonnements, revenez à la dose précédente.
- Vous pourrez tenter d'augmenter à nouveau après un certain temps.



## Les exercices

Faites ces exercices 2 fois par jour, 5 jours par semaine, durant 8 semaines. Par la suite si l'amélioration vous convient, vous pouvez diminuer la fréquence à 3 jours par semaine. Continuez à 5 jours par semaine, si vous souhaitez encore améliorer votre perte involontaire de selles.

### TABEAU D'EXERCICES

	Actions	Indications
<b>La grande contraction</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Contractez au maximum les muscles du plancher pelvien, comme si vous vouliez retenir un gaz.</li> <li>2. Tenez la contraction de 5 à 10 secondes, tout en respirant.</li> <li>3. Relâchez complètement durant 10 secondes et recommencez.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faites 3 séries de 10 contractions.</li> <li>• Prenez 1 minute de repos entre les séries.</li> </ul>
<b>Le clin d'oeil</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Contractez au maximum et le plus vite possible les muscles du plancher pelvien, comme si vous vouliez retenir un gaz.</li> <li>2. Dès que les muscles sont bien contractés, relâchez-les complètement et subitement.</li> <li>3. Recommencez.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faites 3 séries de 10 contractions.</li> <li>• Prenez 1 minute de repos entre les séries.</li> </ul>
<b>La minute d'endurance</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Contractez à environ 50 % de votre maximum les muscles du plancher pelvien jusqu'à 1 minute si vous pouvez, comme si vous vouliez retenir un gaz.</li> <li>2. Relâchez complètement.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faites 3 contractions de 1 minute.</li> <li>• Prenez 1 minute de repos entre chaque contraction.</li> </ul>

# Prévenir et traiter la perte involontaire de gaz ou de selles

## Quelques conseils pour bien faire les exercices

- Choisissez un endroit tranquille où vous ne serez pas dérangé.
- Commencez par faire les exercices couché sur le dos, les genoux pliés.
- Lorsque vous trouverez les exercices faciles, vous pourrez les faire assis ou debout.
- Entre chaque contraction, relâchez vos muscles complètement.
- Ne serrez pas les fesses, le ventre ou l'intérieur des cuisses.
- Ne bloquez pas votre respiration.
- Faites une pause lorsque vos muscles sont fatigués.
- Intégrez ces exercices dans votre vie de tous les jours, par exemple en regardant la télévision ou en attendant aux feux rouges.



### ATTENTION!

**Ne faites pas ces exercices au moment où vous éliminez des selles.**



### Consultez une physiothérapeute périnéale pour vous conseiller et aider dans ces exercices :

- Si vous trouvez les exercices difficiles ou si vous sentez mal la contraction de vos muscles.
- Si vous souhaitez avoir un programme personnalisé.
- Si vous n'obtenez pas les résultats désirés après 8 semaines d'exercices.
- Pour obtenir de meilleurs résultats.



## Notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

Il importe de noter que ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa publication. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec l'équipe de professionnels de la santé qui vous soutiendra. Si, d'une façon ou d'une autre, vous faites une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec-Université Laval ne pourra être tenu responsable de dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.