

# Incontinence fécale

L'incontinence fécale est l'incapacité à contrôler ses selles ou la perte involontaire de selles solides ou liquides ou de gaz. Elle est plus fréquente chez les femmes, et le risque d'en souffrir augmente avec l'âge.

## Quels sont les différents types d'incontinence fécale ?

Il existe plusieurs types d'incontinence fécale : l'incontinence gazeuse, l'incontinence fécale liquide, l'incontinence fécale solide, l'urgence fécale (le besoin urgent d'arrêter ce que l'on est en train de faire et de se précipiter aux toilettes) et les petites souillures des sous-vêtements.

## Quelles sont les causes possibles ?

L'incontinence fécale peut être causée par de nombreux facteurs. La cause la plus fréquente est l'accouchement, en particulier s'il est assisté (à l'aide de forceps ou d'une ventouse). Parmi les autres causes, on peut citer : la chirurgie anale ou intestinale (en particulier la chirurgie rectale), la radiothérapie pelvienne et certains troubles neurologiques, tels que les maladies de la moelle épinière, la sclérose en plaques et autres, ainsi que les troubles anaux congénitaux. Dans de nombreux cas, plusieurs facteurs sont combinés : accouchement, chirurgie pelvienne, obésité, toux chronique, diabète, consommation excessive d'alcool, maladie inflammatoire de l'intestin, certains médicaments, diarrhée et syndrome du côlon irritable, entre autres.

## Quels sont les traitements disponibles ?

### 1. Changements alimentaires

Quelques changements simples dans l'alimentation peuvent améliorer la consistance des selles et favoriser le contrôle. Les aliments riches en fibres ou les compléments alimentaires ou pharmacologiques contenant des fibres, tels que la méthylcellulose, augmentent le volume des selles et peuvent aider à réduire l'incontinence.

Certains aliments peuvent aggraver le problème, tels que les aliments épicés, gras, frits, les boissons caféinées, l'alcool et les édulcorants artificiels.



### 2. Traitements pharmacologiques

Il est important de passer en revue les médicaments que vous prenez pour d'autres problèmes de santé, car certains médicaments peuvent provoquer une décomposition et faciliter l'incontinence. D'autre part, les médicaments qui provoquent la constipation peuvent aider à réduire l'incontinence.

### 3. Lavements, irrigations transanales et bouchons anaux

L'utilisation de lavements pour vider les intestins et de bouchons anaux peut aider les personnes souffrant d'incontinence fécale à mieux organiser leur vie et à éviter les fuites inattendues. Les irrigations transanales peuvent laisser les intestins propres pendant quelques heures ou quelques jours.

### 4. Exercices de rééducation

Une large gamme d'exercices peut améliorer la force des muscles pelviens. Ceux-ci sont parfois complétés par une électrostimulation ou des séances au cours desquelles les patients visualisent les contractions qu'ils effectuent sur un écran afin d'en augmenter l'efficacité.

### 5. Traitements chirurgicaux

Lorsque toutes ces mesures échouent, il existe des alternatives chirurgicales. Certaines sont relativement simples, tandis que d'autres sont des reconstructions chirurgicales plus complexes.

Il est toujours nécessaire d'individualiser le traitement et de prendre les décisions en concertation avec la personne souffrant d'incontinence fécale.