

Abstract - Groupe n°47

## **Enjeux des alternatives à l'utilisation des laxatifs chez les patients âgés souffrant de constipation chronique**

Thais de Geffrier, Giulia De Rosa, Audrey Desmarest, Fleur Garbi, Synthia Lelouch

### Introduction

Les laxatifs sont généralement prescrits en réponse à une constipation chronique. Pourtant, leur prise sur le long cours n'est pas anodine, tant du point de vue de la qualité de vie du patient que de l'impact environnemental que représente la surmédicalisation. Des données indiquent notamment que près de la moitié (46%) de l'empreinte carbone de la santé est attribuée aux médicaments (Zuercher, 2022) [1]. A cela s'ajoutent les importants coûts que ces derniers génèrent. Pour autant, la littérature explorée se focalise principalement sur les bienfaits des laxatifs, et dans une moindre mesure sur leurs effets néfastes. Dans une étude comparant l'efficacité des laxatifs avec celle des fibres, l'introduction de ces dernières dans le régime alimentaire s'est révélée plus efficace pour faciliter le transit, réduisant ainsi l'utilisation des laxatifs [2]. Par ailleurs, une minorité d'études explore les alternatives à l'utilisation des laxatifs. Nous souhaitons focaliser ce travail sur les patients âgés, davantage touchés par les comorbidités et la polymédication, et ayant par ailleurs un mode de vie plus souvent sédentaire par rapport aux autres groupes d'âge. Ces facteurs sont associés à un transit moins efficace et pourraient expliquer pourquoi l'utilisation des laxatifs en EMS atteint les 50-75% [3]. Ceci nous amène à nous poser la question suivante :

Quels sont les enjeux des alternatives aux laxatifs du point de vue de la durabilité, des coûts financiers et des bénéfices sur la qualité de vie des patients âgés ?

### Méthode

Notre travail a eu pour but de couvrir les objectifs suivants :

- Identifier les conséquences négatives des laxatifs, tant sur le plan durable qu'économique
- Identifier les alternatives aux médicaments pour améliorer la qualité de vie des patients souffrant de constipation chronique, diminuer l'impact écologique et financier
- Comprendre pourquoi les alternatives ne sont pas davantage utilisées

Notre méthode de travail est basée sur une revue de la littérature concernant notre sujet, ainsi que des entretiens semi-structurés avec les acteurs suivants : une diététicienne, une nutritionniste, une environnementaliste, une infirmière indépendante, un médecin gastroentérologue, un médecin généraliste, une naturopathe, une physiothérapeute, une pharmacienne.

### Résultats

Les laxatifs sont efficaces contre la constipation, sont fréquemment utilisés et permettent d'éviter les complications sévères, selon le gastroentérologue. Les laxatifs osmotiques n'induisent pas d'effets secondaires à long terme, en revanche, les laxatifs stimulants ont davantage d'effets néfastes. Les assurances maladies prennent en charge environ 75% des laxatifs existants.

Cependant, les laxatifs ne sont pas parfaits et comportent des désavantages : ils peuvent provoquer des ballonnements, des gaz, sont parfois difficiles à avaler, et peuvent avoir mauvais goût. La fatigue est également un symptôme qui peut être ressenti lors de leurs prises à long terme. Certains acteurs interrogés parlent de surutilisation des laxatifs, car les patients prennent parfois ces médicaments par habitude, ou même sans prescription, les mettant à risque de résistance médicamenteuse. A long terme, ils peuvent également provoquer des problèmes électrolytiques et abîmer la muqueuse colique.

En ce qui concerne l'aspect environnemental, les laxatifs font partie des déchets les plus présents parmi les 17 tonnes de médicaments rejetés dans le lac Léman (avec le paracétamol, la metformine et les anti-inflammatoires non stéroïdiens), ce qui a un fort impact sur la biodiversité.

Des alternatives aux laxatifs existent. Mais, en premier lieu, le plus important reste une hydratation adéquate et suffisante. Or, certaines personnes âgées perdent la sensation de soif avec le temps, et sont donc davantage à risque de déshydratation. Des fibres peuvent aussi être données pour traiter la constipation : on les trouve dans les céréales complètes, les fruits et légumes, mais aussi dans des aliments fermentés (riches en fibres) ainsi que dans des

prébiotiques en deuxième recours. Les physiothérapeutes mettent en avant l'activité physique, la mobilisation des patients et les massages des viscères. Des massages circulaires, des exercices de respiration et des positions particulières sont, d'autre part, utiles pour réguler la constipation. Ces méthodes se sont montrées efficaces par la réduction de la prise de laxatifs chez les patients qui les prennent occasionnellement. Le Psyllium a beaucoup été cité car il permet d'humidifier et d'épaissir le bol fécal et de favoriser le péristaltisme (ondes de contraction musculaire d'un organe tubulaire, se propageant et faisant avancer le contenu de l'organe). Une naturopathe conseille quant à elle une approche mécanique, en utilisant un banc sous les pieds pour surélever les jambes et favoriser la défécation. Elle propose aussi des bains dérivatifs en mettant des poches glacées sur les parties génitales afin d'accélérer le péristaltisme. Plus rarement, un lavement peut être envisagé. Une pharmacienne nous a aussi parlé de l'efficacité de l'Optifibre, des huiles essentielles et de la phytothérapie.

Certains professionnels nous ont informées que les patients étaient ouverts à l'idée d'utiliser ces alternatives, mais qu'ils en ignoraient souvent l'existence. Une diététicienne nous a confié que la qualité de vie de ses patients semble améliorée grâce à celles-ci. De plus, les alternatives ont un moindre impact environnemental et permettent de réduire la consommation de médicaments. Cela permet aussi de réduire les déchets des médicaments libérés dans le lac. Cependant, le problème majeur réside dans le coût élevé de ces méthodes, dont certaines comme le Psyllium ne sont pas prises en charge par les assurances maladies. Cela limite donc l'accès des patients à ces méthodes parallèles. D'autre part, les fibres sont parfois mal tolérées par la population de patients âgés, notamment en cas de problème de mastication ou de soucis dentaires, et certaines fibres peuvent s'avérer irritantes pour eux. Il est important de rappeler que les fibres doivent s'accompagner d'une quantité suffisante de lipides pour éviter les ballonnements. Ces alternatives se sont montrées efficaces globalement mais certains patients ne peuvent pas se passer de laxatifs pour régulariser leurs transits.

### Discussion

L'utilisation massive des laxatifs dans la pratique médicale justifie la recherche d'alternatives. Par ailleurs, la fréquence de leur prescription est controversée. D'une part, le corps médical estime que dans certains contextes, ils pourraient même être prescrits davantage, tandis que les cercles de médecine complémentaire estiment que d'autres méthodes abordables pour les patients âgés seraient à privilégier : une hydratation suffisante, une alimentation riche en fibres, associées à une activité physique régulière, des massages ou encore des compléments alimentaires. Elles impliquent néanmoins un investissement global au long terme et s'ancrent davantage dans une dynamique de prévention de la constipation. Les personnes âgées fortement poly-médiquées pourraient voir leur qualité de vie s'améliorer par ces directives. L'hygiène de vie est en somme un élément clé lorsqu'il s'agit de constipation. Certains corps de métiers considèrent même la constipation comme une alarme plutôt qu'un symptôme. Il est donc préférable d'agir quotidiennement par des moyens naturels pour la prévenir. En revanche, lorsque le problème est fonctionnel, les laxatifs ne peuvent pas être substitués dans un premier temps. Les conclusions de nos recherches sont limitées dans la mesure où nous n'avons interrogé qu'un professionnel par corps de métier, qui ne sont pas forcément représentatifs de leurs pairs. De plus, la patientèle couvre d'autres groupes d'âge et les personnes interrogées peuvent avoir eu du mal à se focaliser sur les personnes âgées pendant les entretiens.

Bien souvent, les alternatives sont méconnues ; il serait alors intéressant de les revaloriser, et peut-être d'investiguer le rôle que les assurances pourraient jouer pour intégrer la médecine complémentaire afin de mettre les besoins et le bien-être du patient au centre de la prise en charge.

### Références

- [1] Zuercher, B. (2022), Impact des médicaments sur l'environnement, *Rev Med Suisse*, 8, no. 7902, 1471–1473. REVMED.2022.18.790-2.1471
- [2] Sturtzel, B., Mikulits, C., Gisinger, C., & Elmadfa, I. (2009). Use of fiber instead of laxative treatment in a geriatric hospital to improve the wellbeing of seniors. *The journal of nutrition, health & aging*, 13(2), 136–139.
- [3] Khaja, M., Thakur, C.S., Bharathan, T., Baccash, E. and Goldenberg, G. (2005), 'Fiber 7' supplement as an alternative to laxatives in a nursing home. *Gerodontology*, 22: 106-108.

### Mots clés

Laxatifs ; alternatives ; constipation ; population âgée.

# ALTERNATIVES À L'UTILISATION DES LAXATIFS CHEZ LES PATIENTS ATTEINTS DE CONSTIPATION CHRONIQUE

Thais de Geffrier, Giulia De Rosa, Audrey Desmarest, Fleur Garbi, Synthia Lelouch-Ferdinand

## Introduction

La prise des laxatifs sur le long cours n'est pas anodine. Elle a un impact tant sur la qualité de vie du patient que sur l'environnement (1), et génère également des coûts. L'exploration d'alternatives simples pourrait ainsi alléger ces impacts. Les revues de littérature sur les alternatives aux laxatifs sont assez limitées, bien qu'il existe des preuves d'efficacité concernant la modification de l'alimentation (2,3). Les patients âgés représentent la population cible de ce travail, du fait que leur transit puisse être ralenti par la présence de multiples comorbidités et traitements.

## Méthode

Revues de littérature assez limitées sur les alternatives aux laxatifs. Entretiens semi-directifs avec une dizaine d'acteurs:

- Diététicienne et nutritionniste
- Physiothérapeute
- Environnementaliste
- Infirmière indépendante
- Naturopathe
- Médecins gastroentérologue et généraliste
- Pharmacienne

### HYDRATATION ET FIBRES

⇒ *maintien de la souplesse des selles, favorisation du péristaltisme, élimination des toxines et lubrification du tractus digestif*

- Céréales complètes
- Fruits et légumes
- Aliments fermentés
- Prébiotiques (2ème intention)

### ASPECT FINANCIER:



Les alternatives ne sont **pas toutes remboursées** par les assurances maladies contrairement aux laxatifs. Ces derniers sont ainsi davantage accessibles.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

⇒ *stimulation du péristaltisme*

- Mobilisation des personnes inactives
- Massage des viscères
- Positions favorisant la défécation
- Exercices de respiration



### ENVIRONNEMENT:

**Privilégier les alternatives intègre la dimension écologique.**

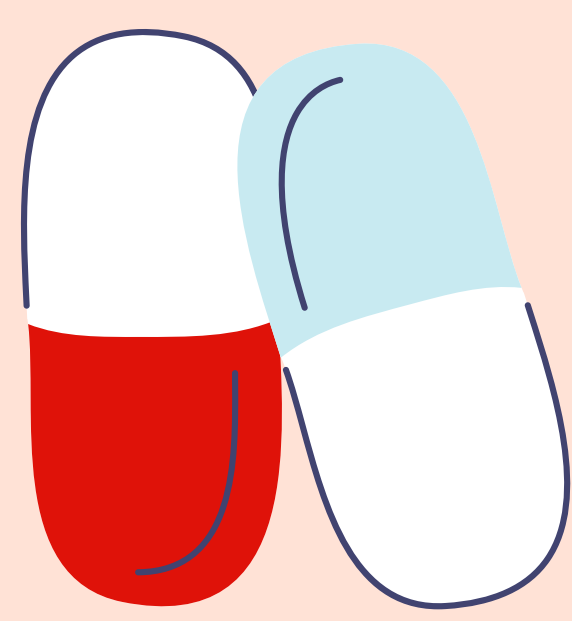
Les stations d'épurations ne sont pas complètement efficaces pour filtrer les médicaments. Par conséquent, ces substances ingérées, puis excrétées dans les toilettes, vont se retrouver dans la nature.

### NATUROPATHIE

⇒ *stimulation du transit de manière naturelle*

- Phytothérapie (psyllium)
- Chlore de magnésium: purge de l'intestin
- Aromatothérapie
- Cure xantis: lavements
- Bains dérivatifs
- Explorer la cause

### LAXATIFS



- Efficaces
- Évitent les complications graves de la constipation (occlusion, fécalome)
- Remboursés par l'assurance

- Gaz et ballonnements
- Difficiles à avaler
- Fatigue
- Problèmes électrolytiques
- Tolérance médicamenteuse
- Polluants
- Surcharge médicamenteuse
- Altération du péristaltisme
- Altération de la muqueuse colique selon le type (osmotiques VS stimulants, irritants)

## Discussion

Le poids de l'utilisation des laxatifs justifie la recherche d'alternatives. En effet, les patients peuvent se sentir ballonnés, fatigués, et développer une tolérance. Au niveau environnemental, les médicaments représentent une grande partie des déchets rejetés dans le lac. Comme discuté avec les différents acteurs, il reste préférable d'agir sur l'hygiène de vie des patients en prévention de la constipation, bien que la prescription des laxatifs soit indispensable aux problèmes fonctionnels.

Les conclusions de ces recherches restent limitées par le fait que nous n'avons interrogé qu'un représentant par corps de métier, mais également par le fait que les participants interviewés puissent avoir inclus une population plus large que celle ciblée lors de nos entretiens.

Les alternatives sont souvent méconnues, il serait alors intéressant de les revaloriser, et peut-être d'investiguer le rôle que les assurances pourraient jouer pour intégrer la médecine complémentaire, afin de mettre les besoins et le bien-être du patient au centre de la prise en charge