

### LA CONSTIPATION

Oncologie

Vitalité    Zone :     1B     4     5     6

Établissement : \_\_\_\_\_

#### **Qu'est-ce que la constipation?**

La constipation est l'évacuation de selles moins souvent que d'habitude ou l'évacuation de selles sèches et une difficulté à évacuer les selles. Il est considéré comme normal d'aller à la selle de trois fois par semaine jusqu'à trois fois par jour pourvu que les selles soient molles et faciles à évacuer. La constipation peut causer une sensation de ballonnement ou d'inconfort, une douleur à l'évacuation des selles, un besoin urgent d'aller à la selle (mais sans résultats), des fuites de selles et des nausées/vomissements.

#### **À faire en cas de constipation :**

##### **Mesures non médicales (non pharmacologiques)**

- Augmentez, selon votre tolérance, votre consommation de liquides à 6 à 8 tasses par jour (1,5 à 2 litres par jour), sauf si vous suivez une diète restreinte en liquides.
- Mangez des aliments laxatifs naturels (prunes, dattes, etc.).
- Mangez des aliments qui contiennent des fibres naturelles. Les aliments riches en fibres incluent les fruits et les légumes, les produits céréaliers et les lentilles. Des produits, comme les graines de lin et le son d'avoine, peuvent être ajoutés aux smoothies ou mélangés à d'autres aliments pour augmenter la quantité de fibres.
- Augmentez votre consommation de liquides pour contrebalancer votre consommation accrue de fibres et ainsi réduire la sensation de ballonnement et de gonflement. N'oubliez pas : les fibres et les liquides vont de pair. Il est donc important de boire des liquides!
- Augmentez votre niveau d'activité physique selon votre tolérance.
- Limitez votre consommation de caféine et d'alcool.
- Ayez une routine d'élimination : essayez d'aller à la selle à la même heure chaque jour; allez aux toilettes de 30 à 60 minutes après les repas et/ou lorsque vous en ressentez le besoin.

\*Pour soulager la constipation légère, vous constaterez peut-être que des changements alimentaires sont suffisants pour améliorer la situation.

\*Soyez proactif. Il est plus facile de prévenir que de traiter la constipation causée par des médicaments. Si vous prenez un médicament connu pour causer la constipation, prenez des mesures de prévention dès maintenant.

##### **Médicaments (interventions pharmacologiques)**

\*Avant de commencer à prendre un nouveau supplément ou médicament, veuillez en discuter avec le personnel de la clinique d'oncologie. Si vous avez des risques de blocage intestinal, ces interventions ne sont peut-être pas appropriées pour vous.

\*Les médicaments qui peuvent servir à traiter la constipation incluent les laxatifs émollients (pour garder les selles molles), les laxatifs (pour favoriser l'évacuation des selles) et, en de rares occasions, les lavements et les suppositoires.

\*Pour prévenir des complications, comme une déchirure rectale, des fissures, une infection, une infection dans le sang et une absorption réduite des médicaments, il est important de prendre la constipation au sérieux.

#### **Vous devriez aller au Service d'urgence si...**

- Vous continuez à être constipé malgré les mesures ci-dessus.
- Vous avez une fièvre supérieure à 38 °C.
- Vous avez des crampes sévères ou une douleur abdominale soudaine.
- Vous avez un engourdissement accompagné ou non d'une faiblesse des bras ou des jambes.
- Vous avez des nausées et des vomissements accompagnés d'une douleur abdominale. (Ces symptômes peuvent indiquer un blocage intestinal, ce qui est dangereux.)
- Vous remarquez la présence de sang rouge dans vos selles.
- Vous remarquez que vous avez des selles très foncées ou noires.
- Vous n'êtes pas allé à la selle depuis plus de trois jours.

\*Ces recommandations ne s'appliquent pas à vous si vous avez un resserrement intestinal, un blocage intestinal, une colostomie ou une iléostomie. Veuillez discuter de vos besoins avec le personnel de la clinique d'oncologie.