

# Comment gérer votre constipation



Les recommandations contenues dans le présent guide sont fondées sur des données publiées et un consensus d'experts. Les renseignements contenus dans ce guide ont été adaptés à partir des ressources pour les patients suivantes :

- Guide : Tips to help you manage your constipation (Centre de cancérologie d'Ottawa) [en anglais seulement]
- Ideas to help manage nausea (Hôpital général de North York) [en anglais seulement]
- Managing bowel problems after cancer treatment (Réseau universitaire de santé) [en anglais seulement]

Le présent guide du patient a été créé par Action Cancer Ontario afin d'offrir de l'information sur la constipation aux patients. Ce guide ne doit être utilisé qu'à titre d'information et ne remplace pas les conseils d'un médecin. Il ne comprend pas toute l'information disponible sur la façon de gérer la constipation. Consultez toujours votre équipe soignante si vous avez des questions ou des préoccupations. L'information contenue dans le présent guide ne crée pas une relation médecin-patient entre Action Cancer Ontario et vous.

## **Vous avez besoin de cette information dans un format accessible?**

1-855-460-2647 | ATS (416) 217-1815 | [publicaffairs@cancercare.on.ca](mailto:publicaffairs@cancercare.on.ca)

Pour consulter d'autres guides du patient sur la gestion des symptômes, veuillez vous rendre à l'adresse suivante :

[www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms)

Le présent guide vous a-t-il été utile? Faites-nous part de vos commentaires à :

[cco.fluidsurveys.com/s/guides/](http://cco.fluidsurveys.com/s/guides/)

Version 1 – 2016

Action Cancer Ontario conserve tous les droits d'auteur, marques de commerce et tout autre droit sur le guide, y compris tous les textes et représentations graphiques. Aucune partie de cette ressource ne peut être utilisée ni reproduite à d'autres fins que pour un usage personnel, ni distribuée, transmise ou dupliquée sous toute forme ou par tout moyen que ce soit sans l'autorisation préalable écrite de Action Cancer Ontario.

## **Ce guide à l'intention du patient vous aidera à comprendre les questions suivantes :**

Qu'est-ce que la constipation liée au cancer?	<b>p. 2</b>
Qu'est-ce qui cause la constipation liée au cancer?	<b>p. 3</b>
Que puis-je faire pour gérer ma constipation?	<b>p. 4</b>
Quand devrais-je faire appel à mon équipe soignante?	<b>p. 12</b>
Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?	<b>p. 14</b>

Le présent guide s'adresse aux personnes qui souffrent de constipation avant, pendant ou après des traitements contre le cancer. Il peut être utilisé par le patient, les membres de sa famille, ses amis ou ses fournisseurs de soins. Il ne remplace pas les conseils de votre équipe soignante.

# Qu'est-ce que la constipation liée au cancer?

---

La constipation signifie que vous allez à la selle moins souvent que d'habitude. Les selles peuvent être sèches et difficiles à éliminer. La constipation est un problème répandu chez les personnes atteintes de cancer.

## **Vous pourriez être constipé si :**

Vous devez pousser fort et forcer pour éliminer vos selles

---

Vous éprouvez le besoin d'aller à la selle, mais n'êtes pas capable d'évacuer vos selles

---

Vos selles sont petites, dures, sèches et ressemblent à des granules

---

Tout le monde ne va pas à la selle tous les jours. Si vous mangez moins, vous pourriez aller à la selle moins souvent. À condition que vos selles soient molles et faciles à éliminer, il n'y a pas de problème à y aller tous les deux ou trois jours.

## **Vous pourriez aussi avoir les symptômes suivants :**

Maux d'estomac ou crampes

---

Ventre gonflé, sensation de ballonnement ou d'inconfort

---

Beaucoup de flatulences ou de renvois

---

Nausées ou vomissements

---

Écoulement de selles – à ne pas confondre avec la diarrhée

---

OÙ PUIS-JE OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS?

## **Demandez à votre équipe soignante de l'information sur la façon de gérer votre constipation :**

Cours d'autogestion :

---

---

Groupes de soutien locaux :

---

---

Vidéos

---

---

Livres :

---

---

Brochures :

---

---

## **Demandez à votre équipe soignante de vous indiquer la personne à contacter si vous estimez que vos symptômes nécessitent une attention médicale immédiate.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?

Pour obtenir des liens vers ces renseignements et d'autres ressources, allez au [www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms)

## Sites Web

### Action Cancer Ontario

[www.cancercare.on.ca](http://www.cancercare.on.ca)

### Société canadienne du cancer

[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

### Cook for your Life

[www.cookforyourlife.org](http://www.cookforyourlife.org)

[en anglais seulement]

## Services de soutien

### Répertoire des services à la communauté pour des groupes de soutien locaux de la Société canadienne du cancer

[www.cancer.ca/csl](http://www.cancer.ca/csl)

### Services de soutien par les pairs de la Société canadienne du cancer

[www.cancer.ca/support](http://www.cancer.ca/support)

### Cancer Chat Canada

[www.cancerchatcanada.ca](http://www.cancerchatcanada.ca)

## Livres

### Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer

[www.cancer.ca/publications](http://www.cancer.ca/publications)

### Goes Down Easy: Recipes to help you cope with the challenge of eating during cancer treatment —

Elise Mecklinger, 2006

[en anglais seulement]

# Qu'est-ce qui cause la constipation liée au cancer?

L'image ci-après montre des éléments qui peuvent causer la constipation :



# Que puis-je faire pour gérer ma constipation?

## Utilisez des laxatifs pour gérer votre constipation

Les laxatifs sont des médicaments qui vous aident à aller à la selle. Il en existe différents types. Certains sont en vente libre à la pharmacie, tandis que d'autres vous sont prescrits par votre médecin.



**Les analgésiques à base d'opioïdes, comme la morphine et la codéine, causent la constipation.** Si vous prenez ces médicaments, vous devez prendre des laxatifs pour vous aider à aller à la selle. Si vous cessez de prendre des laxatifs et que vous prenez des opioïdes, vous serez constipé.

### Types de laxatifs

Les **laxatifs osmotiques** amollissent les selles en augmentant leur teneur en eau, facilitant leur élimination. Ils agissent généralement dans un délai d'un à quatre jours. Le lactulose (comme Restoralax) et Peg 3350 (comme Lax-A-Day) en sont des exemples.

Les **laxatifs stimulants** donnent envie d'aller à la selle et assurent la progression des selles dans votre corps. Ils agissent généralement dans un délai de 6 à 12 heures. Le senné (comme Ex-Lax, SenoKot et SennaSol) et le bisacodyle (comme Correctol et Dulcolax) en sont des exemples.

Les **suppositoires et lavements** sont insérés dans le rectum pour faire sortir les selles. Ils sont contre-indiqués pour les personnes atteintes de cancer. Ils peuvent augmenter le risque d'infection si votre système immunitaire est affaibli en raison du cancer ou des traitements suivis. Consultez votre équipe soignante avant de prendre ces médicaments.

## QUAND DEVRAIS-JE FAIRE APPEL À MON ÉQUIPE SOIGNANTE?

Utilisez les descriptions ci-dessous pour aider votre équipe soignante à comprendre votre constipation.



Le chiffre 0 signifie que nous ne souffrez pas de constipation, et 10 correspond à la pire constipation imaginable.

0-3	4-6	7-10
L'importance de votre constipation est <b>légère</b> si : Vos selles s'améliorent après avoir modifié votre alimentation ou utilisé des laxatifs émoullissants	L'importance de votre constipation est <b>modérée</b> si : Vous devez utiliser des laxatifs ou des stimulants pour aller à la selle	L'importance de votre constipation est <b>grave</b> si : Vous devez utiliser beaucoup de laxatifs ou stimulants pour aller à la selle Vous devez recourir à un suppositoire ou à un lavement pour aller à la selle Vous vomissez Vous avez des maux d'estomac

Votre équipe soignante veut obtenir de l'information sur votre constipation. Vos questions et préoccupations sont importantes. Ne craignez pas de les exprimer.

# Quand devrais-je faire appel à mon équipe soignante?

## Consultez immédiatement votre équipe soignante si vous éprouvez l'un de ces symptômes :

Vous n'êtes pas allé à la selle depuis au moins trois jours

Vous ne parvenez pas à évacuer vos gaz intestinaux

Vos selles contiennent du sang rouge clair

Vous avez des ballonnements ou des douleurs intestinales

Vos selles sont très foncées ou noires

Vous avez des nausées et des vomissements

## Qu'est-ce que le dépistage des symptômes?

En Ontario, les patients qui ont un cancer remplissent un outil de dépistage des symptômes. Le dépistage informe votre équipe soignante de vos symptômes et lui permet de savoir comment vous vous sentez. L'outil est appelé « Échelle d'évaluation des symptômes d'Edmonton (EASE) ».

Le fait de vous soumettre à un dépistage des symptômes vous aide, ainsi que votre équipe soignante, à gérer vos symptômes.

## QUE PUIS-JE FAIRE POUR GÉRER MA CONSTIPATION?

### Les laxatifs peuvent servir à prévenir ou à traiter la constipation.

Si vous prenez des médicaments ou suivez des traitements qui causent la constipation, votre médecin vous demandera de prendre des laxatifs pour continuer d'aller à la selle régulièrement.

Si vous n'êtes pas allé à la selle depuis deux ou trois jours et que vous pensez être constipé, vous pourriez devoir prendre un laxatif ou en augmenter la dose pour déclencher les selles. Consultez votre équipe soignante pour déterminer ce que vous devez faire.

### Soyez prudent!

- ✓ **Ne prenez pas de suppléments de fibres, comme Métamucil, sauf si votre équipe soignante vous en a prescrit.** Ils pourraient être contre-indiqués dans votre situation, surtout si vous prenez des analgésiques à base d'opioïdes.
- ✓ Vous pourriez éprouver de légères crampes d'estomac lorsque vous prenez des laxatifs. Si vos crampes sont très douloureuses ou si vous avez de la diarrhée, cessez de prendre le médicament et consultez votre médecin ou pharmacien.

### Témoignage d'un patient

« Le problème avec la constipation, c'est que vous ne pensez pas que ça peut vous arriver, de sorte que vous ne suivez les recommandations que lorsque vous êtes constipé. Ce qui fonctionnait auparavant (comme les pruneaux) ne suffit plus. Vous devez prendre des laxatifs. »

## Mangez plus de fibres

Si vous avez une légère constipation, manger plus de fibres pourrait vous aider. Les aliments à teneur élevée en fibres aident à ramollir vos selles et à les éliminer plus facilement.



### Soyez prudent!

- ✓ Si vous mangez beaucoup de fibres provenant de produits céréaliers, assurez-vous de boire beaucoup de liquides. Si vous ne buvez pas assez, votre constipation pourrait s'aggraver.
- ✓ Si vous prenez des analgésiques à base d'opioïdes, demandez à votre équipe soignante si le fait de consommer plus de fibres serait approprié pour vous.
- ✓ Si l'on vous a dit que vous pourriez souffrir d'une occlusion intestinale (un blocage qui empêche vos selles de sortir), consultez votre équipe soignante avant d'ajouter des fibres à votre alimentation.

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition, consultez la brochure d'information intitulée Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer de la Société canadienne du cancer. Allez au [www.cancer.ca/publications](http://www.cancer.ca/publications)

De récentes recherches ont remis en cause l'efficacité des laxatifs émoulinants (comme le Soflax et le docusate de sodium). Consultez votre médecin ou pharmacien si vous en prenez.

### Autres conseils :

- Ajoutez graduellement des fibres à votre alimentation afin de ne pas avoir de ballonnements ou de flatulences.
- Mangez des repas et des collations environ aux mêmes heures chaque jour. Cette mesure pourrait vous assurer d'aller à la selle plus régulièrement.

## Adoptez un rituel pour aller à la selle

Assurez-vous d'être seul et à l'aise lorsque vous allez à la toilette. Demandez aux gens qui vous entourent de respecter votre intimité, s'il y a lieu.

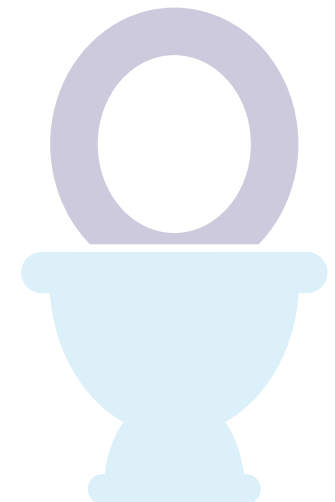
Essayez d'aller à la toilette environ à la même heure chaque jour.

Essayez d'aller à la selle dès votre réveil ou tout de suite après un repas.

Si vous le pouvez, sortez du lit pour utiliser la salle de bains ou le fauteuil hygiénique, au lieu d'utiliser un bassin de lit.

Placez un petit repose-pied sous vos pieds lorsque vous êtes assis sur la toilette. Vous serez ainsi dans une meilleure position.

Ne poussez pas trop et ne forcez pas lorsque vous essayez de faire sortir vos selles. Prenez votre temps et essayez de vous détendre.



## Faites appel à des thérapies complémentaires

Consultez votre équipe soignante pour voir si des thérapies complémentaires pourraient vous être bénéfiques.



### Ces thérapies peuvent soulager votre constipation :

Acupuncture.

Rétroaction biologique – une façon d'apprendre à contrôler vos réponses ou réactions physiologiques. Un thérapeute en rétroaction biologique pourrait vous aider à y recourir pour entraîner votre corps à aller à la selle.

Massage abdominal.

**Pour obtenir des renseignements** sur ces activités, consultez le guide de la Société canadienne du cancer sur les thérapies complémentaires. Allez au [www.cancer.ca/publications](http://www.cancer.ca/publications)

## Aliments à forte teneur en fibres

<b>Fruits</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Laxatifs naturels comme les pruneaux, le jus de pruneaux, la papaye et la rhubarbe</li> <li>✓ Fruits frais comme les avocats, baies, pommes, poires, bananes, mangues, prunes, oranges, raisins, figues et abricots</li> <li><b>SUGGESTION</b> Mangez la peau des fruits comme les pommes et les poires. La peau contient plus de fibres</li> </ul>
<b>Légumes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Brocoli, chou de Bruxelles, betteraves, chou, maïs, pois, carottes et artichauts</li> <li>✓ Pommes de terre à chair blanche ou patates douces avec la pelure</li> <li>✓ Légumes-feuilles comme les épinards, le chou vert, les feuilles de « chou vert » et la bette à cardes</li> <li><b>SUGGESTION</b> Ajoutez des légumes verts aux boissons fouettées pour augmenter la teneur en fibres</li> </ul>
<b>Produits céréaliers</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Orge, son d'avoine, riz brun, riz sauvage, quinoa, bulgur et semoule de maïs</li> <li>✓ Craquelins, pâtes, crêpes, gaufres et bagels au blé entier</li> <li>✓ Céréales, barres tendres et muffins au son</li> <li>✓ Pains de blé entier ou multigrains, pains de seigle et pains « pumpernickel »</li> <li><b>SUGGESTION</b> Ajoutez du son de blé dans les aliments comme les plats mijotés, les soupes, les pommes de terre pilées et les produits de boulangerie-pâtisserie</li> </ul>
<b>Protéines</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Haricots, haricots ronds blancs, pois chiches, lentilles, pois et haricots noirs</li> <li>✓ Noix comme les amandes, pistaches, pacanes, graines de tournesol et graines de citrouille</li> <li><b>SUGGESTION</b> Les viandes, volailles et poissons ne contiennent pas beaucoup de fibres, mais vous pouvez tout de même en manger / Ajoutez des haricots dans les soupes et les salades</li> </ul>
<b>Collations</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Maïs soufflé, noix et graines</li> <li>✓ Fruits séchés (dattes, figues, pruneaux et raisins)</li> <li><b>SUGGESTION</b> Mangez des fruits frais comme collation ou ajoutez-en dans vos céréales ou dans votre yogourt / Mangez des légumes avec vos repas et collations / Ajoutez du son de blé aux aliments comme les céréales, le gruau, la compote de pommes ou le yogourt</li> </ul>

## Buvez plus de liquides

Les liquides augmentent la teneur en eau de vos selles, les rendant plus molles et plus faciles à excréter.



Buvez au moins de six à huit tasses de liquides par jour. L'eau est préférable, mais tout liquide aidera.

Les boissons chaudes peuvent vous aider à aller à la selle.

S'il vous est difficile de boire des liquides, prenez de petites gorgées souvent ou mangez des fruits qui contiennent de l'eau.

### **Demandez à votre équipe soignante de vous aiguiller vers un diététiste.**

Un diététiste peut vous aider à manger et à boire ce qu'il faut lorsque vous êtes constipé. Vous pouvez aussi visiter le site **SaineAlimentationOntario.ca** ou composer le **1-877-510-5102** pour parler gratuitement avec un diététiste.

### **Liquides à privilégier**

- Eau
- Eau chaude avec citron
- Jus de pruneaux, de pommes ou de poires
- Jus de fruits avec pulpe
- Boissons chaudes telles que les tisanes et le bouillon ou de petites quantités de café ou thé

## Soyez actif

L'exercice peut vous aider à aller à la selle régulièrement. Même un petit peu plus d'activité physique peut être utile.



Si vous n'êtes pas actif, commencez par pratiquer une activité physique d'intensité légère comme la marche ou le yoga et des étirements non vigoureux.

Marchez jusqu'au bout de votre entrée de cour ou d'un bout à l'autre du corridor ou faites du vélo stationnaire.

Allez à votre rythme et augmentez graduellement la quantité et la difficulté de l'exercice.

### **L'exercice peut aussi :**

- améliorer votre appétit
- vous donner plus d'énergie
- vous aider à mieux dormir
- renforcer vos muscles
- vous donner un sentiment de bien-être
- réduire vos sentiments de dépression et d'anxiété

### **Demandez à votre équipe soignante de vous aiguiller vers un :**

- physiothérapeute
- ergothérapeute
- spécialiste de la médecine physique
- spécialiste de l'exercice
- spécialiste de la réadaptation