

Ce que vous devez savoir ...

## LA CONSTIPATION LIÉE AUX TRAITEMENTS CONTRE LE CANCER (CHIMIOTHÉRAPIE OU RADIOTHÉRAPIE)

Il se peut que l'un de vos traitements contre le cancer provoque des effets secondaires. La constipation est l'un de ces effets. Cette fiche vous propose des moyens simples et efficaces de la soulager et de la prévenir.

### La constipation est un retard ou une difficulté à évacuer les selles.

La fréquence d'élimination des selles varie d'une personne à l'autre. Normalement, il faut aller à la selle au moins 1 fois tous les 3 jours. En cas de constipation, vous irez moins souvent et vous pourrez aussi remarquer les signes suivants :

- selles sèches et dures
- ballonnements (sentir son ventre gonflé)
- nausées (mal au cœur ou envie de vomir)
- gaz (flatulences) ou rots
- crampes au ventre ou pression au rectum

### Quelles sont les causes de la constipation?

- Il y a plusieurs causes possibles :
- le cancer lui-même
- un traitement contre le cancer
- certains médicaments contre la nausée, pris avec la chimiothérapie
- certains médicaments contre la douleur (morphine, codéine)
- une alimentation pauvre en fibres
- une faible consommation de liquide (eau, jus, lait)
- un manque d'activité physique ou trop de repos

### Quoi faire pour prévenir et traiter la constipation?

Voici quelques conseils :

- buvez de 8 à 10 verres (2 à 2,5 litres) de liquide par jour, sauf si votre médecin vous a dit de limiter votre consommation de liquide
- choisissez du pain fait de grains entiers ou de son (blé ou avoine) plutôt que du pain blanc
- mangez des amandes entières, des graines de sésame, des arachides ainsi que de la noix de coco séchée râpée
- pour les légumes, optez pour des petits pois congelés ou en conserve, du maïs en grains, des épinards bouillis, du brocoli, du chou, des carottes et des haricots verts
- pour les fruits, optez pour les dattes et figues séchées, les bananes, les framboises, les abricots, les pruneaux, les raisins secs, les poires et la rhubarbe (fraîche ou cuite)
- mangez des légumineuses, comme des haricots blancs, des lentilles et des pois chiches
- choisissez des céréales qui contiennent plus de 4 g de fibres par portion (All-Bran, par exemple)
- faites des activités physiques de façon régulière, selon vos capacités : marche, yoga, tai-chi, bicyclette, etc.
- consommez des laxatifs naturels comme les pruneaux et leur jus, ou la rhubarbe

## Quoi faire si vous n'avez toujours pas de selles?

Si vous n'avez pas de selles depuis 3 jours et plus, communiquez rapidement avec votre équipe de soins. On évaluera votre état et on vous donnera des conseils pour soulager votre constipation.

## Quel traitement peut aider à soulager la constipation?

Avant de commencer un traitement, votre infirmière doit vous évaluer. Voici le traitement qu'elle pourrait ensuite vous recommander.

Le traitement comprend 2 médicaments qui agissent sur l'intestin : un hyperosmotique (médicament qui rend les selles plus molles) et un laxatif (médicament qui aide à expulser les selles). Ces médicaments sont vendus en pharmacie sans prescription. Ils peuvent aussi être prescrits par votre médecin ou votre infirmière pivot.

Hyperosmotique

Polyéthylène glycol en poudre orale  
(ex. : Lax-A-Day)

Laxatif

Sennosides (aussi appelé Senokot)

### Attention!

**Vous devez commencer ce traitement seulement si un membre de votre équipe de soins vous le demande.**

### ÉTAPE 1

Prenez 17 g de Lax-A-Day 1 fois par jour et 2 gélules de Senokot (2 x 8,6 mg) 2 fois par jour, à n'importe quel moment, pendant 2 jours.

### ÉTAPE 2

Si vous n'avez toujours pas de selles après les deux jours de traitement : prenez 17 g de Lax-A-Day et 2 gélules de Senokot (2 x 8,6 mg), 2 fois par jour (matin et soir) pendant 2 jours

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal

Québec



PLUS FORT  
AVEC VOUS

## Attention!

**Arrêtez de prendre les médicaments si vous avez de la diarrhée (selles fréquentes ou liquides).**

## Quels signes surveiller?

- Avisez rapidement votre équipe de soins si :
- vous ressentez de la douleur ou de l'inconfort au ventre
- vous n'avez pas eu de selles depuis 3 jours
- vous remarquez que votre ventre devient plus dur
- vous avez des crampes au ventre



## QUESTIONS?

Communiquez avec votre professionnel de la santé durant les heures d'ouverture.

Nom: \_\_\_\_\_

Tél.: \_\_\_\_\_

Appelez en tout temps Info-Santé ou Info-Social au 8-1-1.

Le contenu de cette fiche ne remplace d'aucune façon les recommandations, prescriptions et avis de votre professionnel de la santé.