

# Constipation



« Ça me faisait rire lorsque je pensais aux discussions sur les ‘numéros deux’ de mes bébés avec mon médecin de famille. Ensuite, je discutais avec elle de mes ‘numéros deux’ à moi. Elle était vraiment contente que je lui parle de constipation parce que beaucoup gens n’en parlent pas et que ça peut les rendre très malades. »

Caterina

Diagnostiquée avec un cancer du sein

## À quoi ressemble la constipation chez une personne atteinte d'un cancer?

La constipation peut arriver chez les personnes qui ont le cancer. Vos selles sont dures et sèches au lieu d’être molles et faciles à évacuer.

- **Comment puis-je améliorer cette situation?** Il existe plusieurs façons de réduire ou de prévenir la constipation, par exemple, par des changements dans votre alimentation et votre mode de vie (voir la section [Que puis-je faire pour aider à gérer ma constipation?](#)). Votre médecin peut également vous recommander des médicaments appelés laxatifs ou émoullients fécaux.



## Quelles sont les causes de la constipation?

Voici quelques causes possibles:

- Le cancer lui-même s’il est présent dans l’intestin ou s’il pèse sur la colonne vertébrale
- Certains traitements contre le cancer comme la chimiothérapie ou la radiothérapie

- Certains médicaments contre le mal de cœur, contre la douleur ou certains suppléments (par exemple : fer, calcium)
- Ne pas boire suffisamment ou manquer d'eau (déshydratation)
- Le manque d'appétit peut vous faire manger moins, ce qui diminuera votre nombre de selles.
- Le manque de fibres dans votre alimentation. Les fibres appelées insolubles, c'est-à-dire qu'elles ne se dissolvent pas, amènent l'eau dans l'intestin, ce qui rend les selles plus molles et plus faciles à évacuer. Par exemple, on peut trouver des fibres insolubles dans le son de blé.
- L'utilisation excessive de laxatifs peut parfois aggraver la constipation.
- Le manque d'exercice physique peut également contribuer à la constipation.



### **Comment la constipation apparaît-elle?**

Voici les signes de la constipation :

- Le besoin de pousser fort et forcer pour faire sortir les selles
- Des selles qui sont dures et sèches et qui sont difficiles à évacuer
- Des crampes ou des douleurs au ventre
- Un ventre gonflé ou dur, la sensation de n'avoir plus faim rapidement
- Beaucoup de flatulences ou de rots
- Des maux de cœur ou des vomissements
- La perte d'appétit ou du désir de manger



## Quand devrais-je demander de l'aide pour ma constipation?

Si votre constipation devient pire ou ne disparaît pas, dites-le à votre médecin ou un autre membre de votre équipe de soins. Pour des conseils sur comment parler avec votre équipe de soins, consultez [Parler avec votre professionnel de la santé à propos de vos symptômes et de vos inquiétudes](#). Consultez-les avant d'essayer des médicaments pour la constipation en vente libre. Votre médecin ou votre pharmacien pourrait décider de vous prescrire un médicament pour votre constipation. Informez votre équipe de soins si :

- Vous avez de la difficulté à aller à la selle régulièrement.
- Vous n'avez pas eu de selles depuis 3 jours ou plus.
- Vous avez des crampes ou des douleurs à l'estomac.



**Parlez avec un membre de votre équipe de soins immédiatement si :**

- Vous voyez du sang dans vos selles.
- Vous avez des crampes ou des vomissements.
- Vous avez la diarrhée après avoir pris un laxatif.
- Vous n'avez pas eu de selles un jour ou deux après avoir pris un laxatif.



## Comment gérer ma constipation?

Il y a plusieurs façons de gérer votre constipation et d'éviter qu'elle devienne pire. Vous trouverez ci-dessous quelques trucs.



### Écrire vos symptômes

- Prenez des notes sur vos selles. Cette information peut aider votre équipe de soins à trouver des moyens pour soulager votre constipation.
- Notez ce qui suit :
  - Combien de fois avez-vous eu des selles?
  - Sont-elles molles ou dures?
  - Qu'est-ce que vous mangez et buvez, et quand?
  - Si vous prenez un laxatif, notez quand vous l'avez pris et si ceci vous a soulagé
  - Si vous faites de l'exercice
- Notez votre constipation sur une échelle de 0 (aucune constipation) à 10 (la pire constipation possible).
- Pour plus d'informations, consultez ce document [Journal des symptômes](#).



### **Boire beaucoup de liquide**

- Augmentez la quantité de liquide que vous buvez. Boire beaucoup de liquide aidera à ramollir vos selles et à les faire évacuer plus facilement. Vous pouvez prendre de petites gorgées d'eau pendant la journée. Visez au moins 8 à 10 verres de liquide par jour (1 à 2 litres) sauf si vous avez reçu un avis contraire de votre médecin. Un bon moyen de savoir si vous buvez suffisamment est de regarder votre urine. Elle devrait être de couleur jaune clair ou presque transparent.
- Essayez de sucer des morceaux de glace si vous avez de la difficulté à boire, sauf si vous avez reçu un avis contraire de votre médecin.
- Prendre une boisson contenant de la caféine le matin peut faciliter l'évacuation des selles.



### **Planifier les repas**

- Renseignez-vous si une nutritionniste peut vous conseiller au sujet de votre alimentation.
- Vérifiez auprès de votre équipe de soins si certains aliments ou boissons sont à éviter.
- Mangez plus de fibres si votre médecin vous le permet. Les fruits et les légumes comme les pommes, le brocoli, les pois, les patates douces, les épinards, les pains de grains entiers et les céréales, le maïs soufflé et les noix. Lorsque vous ajoutez des fibres à votre alimentation, il est également important de boire suffisamment d'eau. Une alimentation riche en fibres et pauvre en eau peut aggraver la constipation. Consultez les conseils ci-dessus sur la nécessité de boire suffisamment d'eau.
- Visez une consommation quotidienne entre 20 et 35 g de fibres. Une augmentation rapide de la consommation de fibres peut augmenter les ballonnements et aggraver les gaz. Il est donc préférable d'augmenter progressivement votre consommation de fibres.
- Évitez les aliments qui produisent des gaz. Par exemple, les raisins, les haricots et les aliments de la famille des choux, car cela pourrait augmenter vos ballonnements.
- Vous pouvez essayer les laxatifs naturels comme les pruneaux, les poires, les pêches, les prunes, le jus de pruneaux, les dattes et les figes.
- Ajoutez une ou deux cuillères à soupe de son de blé à vos céréales, jus de fruits et laits frappés peut également vous aider à soulager votre constipation.



### Tenez compte de vos passages aux toilettes

- Essayez d'aller régulièrement à la selle. Vos intestins seront plus actifs après avoir pris un repas. Donc, essayez d'aller aux toilettes peu de temps après avoir mangé, car il s'agit du moment où il sera le plus facile d'évacuer les selles.
- Soyez à l'écoute de votre corps. Lorsque vous ressentez l'envie d'aller à la selle, allez aux toilettes. N'attendez pas, car cela peut entraîner un affaiblissement de ces signaux avec le temps.



## Faire de l'exercice

Faire de l'exercice peut vous aider à favoriser la régularité de vos selles. L'activité physique est généralement bénéfique pendant les traitements.

- Essayez un exercice que vous aimez : une courte marche, une courte randonnée à bicyclette, le yoga, le tai-chi.
- Commencez lentement et allez à votre rythme.
- Écoutez votre corps - augmentez le temps et la difficulté de votre activité lorsque vous êtes confortable.
- Selon les directives canadiennes, il est recommandé aux adultes de faire 150 minutes d'exercice par semaine. Un entraînement musculaire deux fois par semaine peut aider à améliorer votre force.
- Pour plus d'informations, consultez le document [Devenir actif](#).



## Prendre un laxatif

- Discutez avec un membre de votre équipe de soins sur la prise de laxatif pour aider votre constipation.

## Information importante sur le cannabis

Certains patients utilisent le cannabis pour réduire leur douleur ou pour favoriser la relaxation et le sommeil. Cependant, les recherches ne sont pas encore claires sur l'utilisation du cannabis pour la gestion des symptômes liés au cancer. Les effets ne sont pas encore bien connus, spécialement concernant la constipation. Il est important d'en parler avec votre médecin avant d'essayer le cannabis. Pour avoir plus d'informations, visitez ce site Internet : (en anglais seulement) [www.bccancer.ca/health-info/coping-with-cancer/medical-cannabis](http://www.bccancer.ca/health-info/coping-with-cancer/medical-cannabis).

## Ressources

Pour de plus de détails au sujet de la constipation associée au cancer, les stratégies d'autogestion et les organismes de soutien, veuillez consulter ci-dessous.

[Action Cancer Ontario - Comment gérer votre constipation](#)

[Société canadienne du cancer - Constipation](#)

[Fondation québécoise du cancer - Constipation](#)

[CHUM - Constipation liée aux traitements contre le cancer](#)

## Sources de référence

Le contenu de ce document a été adapté à partir des sources suivantes :

- Régie de la santé de Nouvelle-Écosse. Constipation. 2019.
- Action Cancer Ontario. Comment gérer votre constipation. 2016.
- BC Cancer. Symptom management guidelines: Constipation. 2018.
- Coping-Together. Getting on top of symptoms. 2013.
- Société canadienne du cancer. Constipation.
- Fondation québécoise du cancer. Constipation.
- CHUM. Constipation liée aux traitements contre le cancer. 2014.
- Gouvernement du Canada. Conseils sur l'activité physique pour les adultes (18-64 ans). 2018.
- ASCRS. Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Constipation. 2016.
- UpToDate. Patient education: Constipation in adults (Beyond the Basics). 2020.
- UpToDate. Patient education: Constipation in adults (The Basics). n.d.

## Approbation des professionnels de la santé

Le contenu de ce document a été révisé et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

## **Clause de non-responsabilité**

Veillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical ni ignorer un avis médical professionnel, en raison des informations contenues dans ce feuillet d'information. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre médecin. Toutes les précautions ont été prises pour s'assurer que les informations contenues dans ce document sont exactes au moment de sa publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de la fiche d'information, ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

## **Note concernant la reproduction et droits d'auteur**

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce feuillet est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenue en écrivant à [e-impaqc@mcgill.ca](mailto:e-impaqc@mcgill.ca).

**Dernière mise à jour : 5 juillet 2022**