

Gestion de la constipation chez les personnes atteintes d'un cancer

Les recommandations figurant dans ce guide s'adressent aux personnes qui sont constipées avant, pendant et après leur traitement contre le cancer.

Si vous passez la plupart de votre temps au lit, si vous n'arrivez pas à manger ou si vous êtes atteint d'un cancer du tube digestif, veuillez parler de vos problèmes de constipation à votre équipe de soins de santé avant de vous référer à ce guide.

Qu'est-ce que la constipation?

La constipation signifie que vous allez à la selle moins souvent que d'habitude. La constipation est un problème courant chez les personnes atteintes de cancer.

Vous pourriez être constipé si :

- vous avez du mal à évacuer vos selles;
- vous éprouvez le besoin d'aller à la selle, mais n'arrivez pas à évacuer vos selles;
- vos selles sont petites, dures, sèches et ressemblent à des granules.

Lorsque vous êtes constipé, vous pouvez également présenter les symptômes suivants :

- des maux de ventre ou des crampes abdominales;
- un ventre gonflé avec sensation de ballonnement ou de gêne;
- beaucoup de flatulences ou d'éructions;
- des nausées ou des vomissements.



À quelle fréquence devrais-je aller à la selle?

Tout le monde ne va pas à la selle tous les jours. Si vous mangez moins, vous pourriez aller à la selle moins souvent. Vous n'êtes pas constipé tant que vos selles sont molles et faciles à éliminer.

Quand dois-je m'adresser à mon équipe de soins de santé?

Joignez immédiatement votre équipe de soins de santé si vous présentez l'un des symptômes suivants :

- Vous n'êtes pas allé à la selle depuis au moins trois jours.
- Vos selles contiennent du sang rouge clair.
- Vos selles sont très foncées ou noires.
- Vous ne parvenez pas à évacuer vos gaz intestinaux.
- Vous avez des ballonnements, des crampes abdominales ou des maux de ventre.
- Vous avez la nausée et des vomissements.

Risque d'occlusion intestinale

Vous pourriez présenter un risque d'occlusion intestinale (un blocage au niveau des intestins bloqués) si vous êtes atteint d'un cancer intestinal ou si vous avez subi une chirurgie intestinale. Les symptômes d'occlusion intestinale peuvent ressembler à ceux de la constipation. Si vous avez une occlusion intestinale, vous n'arriverez pas évacuer vos gaz intestinaux ou vos selles. Si vous avez subi une chirurgie intestinale, alertez immédiatement votre équipe de soins de santé ou rendez-vous au service d'urgence (SU) le plus proche en cas de présence de signes de constipation.

Quelles sont les causes de la constipation lorsque vous êtes atteint d'un cancer?

Les médicaments représentent la cause la plus courante de constipation lorsque vous avez un cancer. Voici quelques exemples de médicaments qui causent la constipation :

- Analgésiques à base d'opioïdes (comme la morphine)
- Médicaments de chimiothérapie (comme la vincristine et la vinorelbine)
- Médicaments antinauséux (comme l'ondansétron)
- Suppléments (comme les médicaments à base de calcium ou de fer)

Dans la plupart des cas, les laxatifs émoullissants (comme le Soflax et le docusate de sodium) ne sont pas efficaces contre la constipation. Consultez votre médecin ou pharmacien si vous en prenez.

Voici également quelques autres exemples de causes de constipation :

- Changement de régime alimentaire
- Consommation insuffisante de liquides
- Stress, anxiété, dépression
- Manque d'exercice ou d'activité physique

Que puis-je faire pour gérer ma constipation?

Prendre des laxatifs

Les laxatifs sont des médicaments qui vous aident à aller à la selle.

Vous devrez peut-être prendre des laxatifs :

- de temps à autre en cas de constipation occasionnelle;
- de manière régulière dans le cadre d'un programme de soins liés à l'élimination intestinale si vous prenez des médicaments qui causent la constipation.

Il existe différents types de laxatifs qui agissent de différentes manières. Votre équipe de soins de santé peut vous aider à choisir le type de laxatif qui vous convient.

Les laxatifs peuvent causer de légères crampes d'estomac. En cas de crampes douloureuses ou de diarrhée, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien si vous devriez arrêter de prendre des laxatifs.

Qu'est-ce qu'un programme de soins liés à l'élimination intestinale?

- Un programme de soins liés à l'élimination intestinale est un plan de gestion de la constipation à l'aide de laxatifs.
- Votre centre de cancérologie peut vous demander de suivre un programme de soins liés à l'élimination intestinale si vous prenez des analgésiques à base d'opioïdes.
- Vous serez constipé si vous arrêtez de prendre des laxatifs parallèlement à vos analgésiques à base d'opioïdes.

Autres choses qui peuvent soulager la constipation

Buvez plus de liquides. Les liquides rendent les selles plus molles et facilitent leur excrétion. Buvez au moins 6 à 8 tasses de liquide par jour, sauf indication contraire de votre équipe de soins de santé. S'il vous est difficile de boire des liquides, prenez régulièrement de petites gorgées ou mangez des fruits qui contiennent de l'eau, comme du melon, de l'ananas ou des prunes.

Augmentez l'apport de fibres à votre régime alimentaire : Pour lutter contre la constipation légère, vous pouvez ajouter des fibres à votre régime alimentaire par le biais d'aliments ou d'une poudre de fibres solubles, telle que du Metamucil. Il est important de boire davantage lorsque vous ajoutez des fibres à votre alimentation, afin d'éviter d'aggraver la constipation. Consultez votre équipe soignante avant d'ajouter une grande quantité de fibres à votre régime alimentaire. Les personnes ayant subi une occlusion intestinale ou une opération des intestins (par exemple, une colostomie) ne doivent pas suivre de régime riche en fibres.

Faites de l'exercice physique. N'importe quel type d'exercice ou d'activité physique peut contribuer à soulager la constipation. Commencez doucement en pratiquant une activité physique d'intensité légère, comme la marche. Même dix minutes d'activité physique quotidienne peuvent s'avérer utiles. Arrêtez toute activité physique et reposez-vous si vous ressentez des douleurs, des nausées ou si vous avez du mal à respirer.

Essayez de ne pas angoisser à l'idée d'aller aux toilettes. Il peut vous être plus difficile d'aller à la selle si vous ressentez du stress ou de l'anxiété à ce sujet. Prenez votre temps et essayez de vous détendre.

Demandez à ce que votre intimité soit respectée, s'il y a lieu. Si vous le pouvez, utilisez les toilettes ou le fauteuil hygiénique, au lieu du bassin de lit.

Adoptez un rituel pour aller à la selle. Essayez d'aller aux toilettes environ à la même heure chaque jour. Il pourrait être plus facile pour vous d'aller à la selle dès votre réveil ou après un repas.

Adoptez une meilleure position sur la toilette. Placez un petit repose-pied sous vos pieds lorsque vous êtes assis sur la toilette. Ne poussez pas trop et ne forcez pas lorsque vous essayez de faire sortir vos selles.

Points importants

- 1) Il vous faudra peut-être prendre des laxatifs pour soulager votre constipation.
- 2) Il vous faudra peut-être suivre un programme de soins liés à l'élimination intestinale si vous prenez des médicaments à base d'opioïdes.
- 3) Communiquez avec votre équipe de soins de santé si vous avez des préoccupations ou des questions au sujet de la gestion de votre constipation.

Où trouver plus d'information?

La Société canadienne du cancer est une source d'information fiable. Visitez leur site Web à l'adresse [cancer.ca](https://www.cancer.ca) ou appelez-les au 1 888-939-3333.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur ce symptôme, ou pour vous procurer des guides qui vous aideront à gérer d'autres symptômes, veuillez consulter la page

<https://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management>.

Les recommandations contenues dans le présent guide sont fondées sur des données probantes publiées et un consensus d'experts.

Les renseignements contenus dans ce document sont donnés à titre informatif uniquement. Veuillez noter que ce guide ne permet pas de créer une relation entre un fournisseur de soins de santé et un patient, et qu'il ne saurait se substituer à l'avis, au diagnostic ou aux soins d'un professionnel de la santé. Pour toute question ou préoccupation particulière, veuillez consulter votre équipe de soins de santé. Santé Ontario se dégage expressément de toute responsabilité en cas de dommages, de pertes, de blessures ou de responsabilités consécutifs à l'utilisation que vous faites des renseignements contenus dans ce guide. Santé Ontario conserve tous les droits d'auteur, toutes les marques de commerce et tout autre droit lié au matériel contenu dans ce guide, notamment tout le texte et toutes les images. Aucune partie de cette ressource ne peut être utilisée ou reproduite à des fins autres que personnelles, ou distribuée, transmise ou « dédoublée » de quelque manière ou par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de Santé Ontario.

Si vous avez besoin d'obtenir ces renseignements dans un format accessible, veuillez appeler le 1-877-280-8538 ou le 1-800-855-0511 (ATS), ou écrire à l'adresse info@ontariohealth.ca.

Ce document est disponible en anglais en écrivant à info@ontariohealth.ca.

Ce guide a été mis à jour pour la dernière fois en mars 2024.