

# 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 (sensation que votre ventre est gonflé)
- nausées (mal au cœur ou envie de vomir)
- gaz (flatulences)
- crampes au ventre

## Quelles sont les causes de la constipation ?

Plusieurs facteurs peuvent causer de la constipation :

- le cancer lui-même
- un traitement contre le cancer
- certains médicaments contre la nausée, pris avec la chimiothérapie
- la prise d'un médicament contre la douleur (morphine, codéine)
- une alimentation pauvre en fibres
- une faible consommation de liquide (eau, jus, lait)
- un manque d'activité physique

## Quoi faire pour prévenir et traiter ma constipation ?

Voici quelques conseils :

- buvez de 6 à 8 verres (2 litres) de liquide par jour, **sauf si votre médecin vous a dit de limiter votre consommation de liquide**
- augmentez votre consommation d'aliments riches en fibres : pruneaux, dattes, raisins, fruits séchés, pains ou pâtes de grains entiers, fruits et légumes, noix et légumineuses, sauf contre-indication de votre équipe de soins
- 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 : yoga, tai-chi, marche, bicyclette, etc.



## Que faire si je n'ai 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 ma 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 **émollient** (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.

### Émollient

Ducosate de sodium (aussi appelé Colace)

### Laxatif

Senosides (aussi appelé Senokot)



### ATTENTION

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

### ÉTAPE 1

Prenez 2 gélules de Colace (2 x 100 mg) et 2 gélules de Senokot (2 x 8,6 mg) **1 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 2 gélules de Colace (2 x 100 mg) et 2 gélules de Senokot (2 x 8,6 mg) **2 fois** par jour (matin et soir) pendant 2 jours.

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

## Quels signes et symptômes surveiller ?

Avisez rapidement votre équipe de soins si :

- vous ressentez de la douleur ou de l'inconfort au ventre
- vous remarquez que votre ventre devient plus dur
- vous avez des crampes au ventre

## À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec un membre de votre équipe de soins.



### RESSOURCES UTILES

Société canadienne du cancer  
> **1 888 939-3333**  
> **cancer.ca**

Section Information sur le cancer →  
Diagnostic et traitement → Soulager  
les effets secondaires → Diarrhée

Institut National du Cancer  
> **e-cancer.fr**

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site **chumontreal.qc.ca/votresante**

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre Hospitalier de l'Université de Montréal  
**chumontreal.qc.ca**