

COMMENT PRÉVENIR ET TRAITER LA CONSTIPATION

Chaque personne a son propre rythme d'évacuation des selles. Dû à différentes causes, ce rythme peut être diminué, l'évacuation peut être incomplète ou les selles peuvent devenir très dures et fragmentées. Tous ces symptômes sont synonymes de constipation. Ce phénomène est fréquent suite à la chimiothérapie et à la prise de certains médicaments tels que les antinauséux et les analgésiques.

La constipation peut conduire à des malaises gastriques (nausées, sensation de trop plein), abdominaux (crampes, ballonnements) ainsi qu'à des traumatismes locaux (fissures anales, hémorroïdes). Il faut donc savoir la prévenir ou la traiter lorsqu'elle apparaît.

Mesures générales :

- Assurer une hydratation optimale (boire beaucoup de liquides);
- Inclure beaucoup de fibres dans l'alimentation quotidienne (fruits, légumes, pain de blé, son et/ou avoine);
- Si possible, faire de l'exercice physique régulièrement ou du moins demeurer actif;
- Éviter un apport régulier ou abondant en aliments constipants (riz, banane, pâtes).

Mesures pharmacologiques :

Combiner un **émollient** et un **stimulant**.

Émollient (*ramollit les selles*) :

Colace ou docusate de sodium : prenez 2 capsules au coucher. Si insuffisant, prenez 2 capsules le matin également. Buvez beaucoup d'eau pour favoriser son efficacité.

Délai d'action : 48 à 72 heures.

Stimulant (*augmente les mouvements de l'intestin*) :

Senokot : prenez 2 capsules au coucher. Si insuffisant, consulter le pharmacien.

Délai d'action : 8 à 12 heures.

Le produit Senokot S[®] vendu en pharmacie combine les deux produits Colace[®] et Senokot[®], prenez 2 comprimés au coucher.

Les doses de ces produits doivent être ajustées selon la fréquence des selles, s'informer au besoin.

L'utilisation de suppositoires de glycérine ou de dulcolax peut être utile après plusieurs jours sans selle. Il faut par contre éviter d'avoir recours à ceux-ci de façon régulière.

Plusieurs autres laxatifs sont disponibles en vente libre. Il est important de vous informer avant d'avoir recours à l'un deux.

Les produits suivants sont à éviter sauf sur recommandation du médecin ou de la pharmacienne d'oncologie :

Lavement FLEET, FLEET phosphosoda, Aseptia, Citro-mag et huile de ricin

En cas de doute ou de problèmes, n'hésitez pas à communiquer avec les pharmaciens d'oncologie : 418-682-7511 poste 4707.

Pharmaciens d'oncologie
Centre des maladies du sein et d'oncologie
CHA-Hôpital du Saint-Sacrement