

CONSEILS DIÉTÉTIQUES ET D'HYGIÈNE DE VIE

Comment gérer **LA CONSTIPATION**





Édito

Madame, Monsieur,

Cette brochure informative offre des conseils diététiques et d'hygiène de vie aux personnes souffrant de constipation liée au cancer ou au traitement de celui-ci.

Elle ne contient pas de conseils médicamenteux et ne remplace pas les conseils de votre équipe soignante.

Pour tout renseignement supplémentaire, nos équipes se tiennent à votre disposition.

Vous trouverez leurs coordonnées dans votre carnet de liaison.

**Le Conseil de gouvernance de
l'Institut de Cancérologie Arsène Burny**

Sommaire

1. Comment et que manger
quand vous êtes constipé(e)?..... 4
2. Comment et que boire
quand vous êtes constipé(e)?..... 7
3. Comment adapter votre style de vie
quand vous êtes constipé(e)?..... 8
4. Quand faire appel à l'équipe soignante? 9



1. Comment et que manger quand vous êtes constipé(e)?

Il est recommandé :

De consommer des aliments qui accélèrent le transit intestinal (riches en fibres):

- Pain complet, multi-céréales... ;
- Pâtes complètes, riz complet, pommes de terre en chemise ;
- Biscottes complètes, biscuits riches en fibres ;
- Céréales du petit-déjeuner: muesli, Brinta®, Fruit n’Fibre®, Weetabix®, All Bran®... ;
- Fruits frais (2/jour) et fruits secs (pruneaux, abricots, raisins, dattes) ;
- Légumes secs : haricots blancs, rouges, petits pois ;
- Légumes (2x/jour -> midi et soir) crus, cuits, en jus ou en potage ;
- ...

ATTENTION

Augmentez graduellement votre consommation d’aliments riches en fibres pour éviter la survenue de ballonnements ou flatulences.



D'éviter les aliments qui ralentissent le transit intestinal :

- Carottes ;
- Riz blanc ;
- Bananes ;
- Chocolat ;
- Myrtilles ;
- ...

De manger à intervalles réguliers pour favoriser votre transit et, en particulier, de ne pas sauter le petit-déjeuner.

Certains **compléments** sont disponibles en pharmacie :

- Optifibre® (Nestlé) : fibres de Guar ;
- Stimulance® (Nutricia) : mélange de 6 fibres alimentaires.

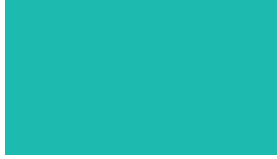
Vous pouvez demander conseil à votre équipe soignante.





IMPORTANT

- Les recommandations alimentaires contenues dans cette brochure sont générales. Lorsque vous les appliquer, **il est important que vous teniez bien compte des restrictions alimentaires qui sont propres à votre traitement (par exemple: éviter les produits en vrac, certains aliments crus...)**.
- **Il est important que vous ne preniez pas de médicaments ou compléments alimentaires sans avoir l'accord de votre équipe soignante.** Ces produits pourraient interagir avec votre traitement et en modifier les effets. Il faut donc vous assurer que ces produits ne sont pas contre-indiqués dans votre situation.
- **Il est important que vous n'entreprenez pas de changement drastique de votre régime alimentaire sans avoir consulté votre équipe soignante.** Ces changements pourraient avoir des répercussions importantes sur votre état de santé.



2. Comment et que boire quand vous êtes constipé(e)?

Il est recommandé :

De boire au moins **1,5-2L** d'eau par jour.
Les eaux riches en magnésium peuvent favoriser le transit (Hépar®, Rozana®...).

De boire un verre d'eau glacée ou de jus de fruits frais au lever.

De prendre des petites gorgées souvent et de manger des fruits (ils sont riches en eau).



3. Comment adapter votre style de vie quand vous êtes constipé(e) ?

Il est recommandé :

De prendre le temps de se présenter aux toilettes 2x/jour.

D'essayer d'aller à la toilette **environ à la même heure** chaque jour.

D'essayer d'aller à la toilette **dès le réveil** ou tout de suite après un repas.

De ne pas remettre à plus tard l'envie d'aller à la toilette.

De prendre suffisamment de temps pour aller à la toilette.

De ne pas trop pousser et de ne pas forcer plus de 5 minutes.

D'assurer **intimité** et **confort** à la toilette.

De choisir une **position facilitant l'excrétion** des selles.
Vous pouvez placer un petit repose-pied sous vos pieds lorsque vous êtes assis sur la toilette.

De faire d'avantage d'**exercice physique** en respectant ses limites: promenade active, vélo...

Si vous êtes alité(e), vous pouvez demander à un kinésithérapeute de vous montrer quelques exercices afin de vous mouvoir davantage.

Ces thérapies alternatives peuvent vous aider :

- Acupuncture ;
- Massage abdominal.

Il est important que vous demandiez l'avis de votre équipe soignante avant de débiter l'une de ces thérapies.

4. Quand faire appel à l'équipe soignante ?

Il est recommandé de demander conseil à votre médecin ou votre infirmière :

- Si vous avez des selles dures et que le fait d'aller à selles engendre des douleurs ;
- Si votre abdomen est distendu ;
- Si vous avez des douleurs ou des crampes abdominales ;
- Si vous avez des nausées ou des vomissements ;
- Si vous trouvez du sang dans vos selles ou que vos selles sont noires.



Vous pouvez trouver des idées de recettes sur
www.vite-fait-bienfaits.fr
www.cancer.be

Un fascicule comprenant des recettes et des conseils pour enrichir vos repas est aussi disponible auprès des diététiciens.



Cette brochure ne comprend pas toute l'information disponible sur la façon de gérer la constipation.

Consultez toujours votre équipe soignante si vous avez des questions ou des préoccupations.

Médecin référent et infirmière de liaison:
Coordonnées dans votre carnet de liaison.

Diététiciens:

Site Sart Tilman: 04 323 33 67

Site Ourthe-Ambève: 04 323 97 26 et 04 323 38 17

Site ND Bruyères: 04 323 96 76



Institut de Cancérologie Arsène Burny – CHU de Liège

Editeur responsable:
CHU de Liège - Avenue de l'Hôpital, 1 - 4000 Liège
Juin 2024