Conseils

Conseils en diététique

Un-e diététicien-ne peut vous donner des informations plus précises et vous conseiller individuellement. Demandez à votre équipe soignante de vous conseiller quelqu'un.

Plus d'informations à ce sujet

- «Les traitements médicamenteux du cancer», Ligue suisse contre le cancer
- «Difficultés alimentaires en cas de cancer», Ligue suisse contre le cancer

Cette brochure a été rédigée en collaboration avec des patient·e·s et des expert·e·s. Vous trouverez de plus amples informations sur le site web.

© 2019 VFSM / Symptom Navi Programm

Constipation

Bon à savoir

La fréquence des selles est différente d'une personne à l'autre. Être constipé signifie que la durée entre les selles s'allonge et qu'on a du mal à les évacuer parce qu'elles sont dures. On parle aussi de constipation lorsque l'intestin ne se vide pas complètement.

La constipation peut être due à la maladie, aux médicaments et aux traitements. Parfois, un manque d'activité physique ou une quantité insuffisante de boissons aggrave le problème.

La constipation est un problème fréquent, qu'il faut prendre au sérieux. Si vous êtes constipé-e, parlez-en à votre équipe soignante. Il est possible de prévenir ou de soigner la constipation. Faitesvous conseiller par l'équipe soignante au sujet des laxatifs.

Constipation

Vous vous sentez…	Ou vous constatez…	Ce que vous pouvez faire vous-même…
	• Constipation légère	Si on ne vous a pas donné d'autres instructions en raison de traitements précédents : • L'hydratation est importante. Buvez beaucoup, entre 1 et 1,5 litre par jour au minimum. • Testez les boissons tièdes et chaudes (eau, tisanes), et si vous les aimez, buvez-les le matin à jeun. • L'activité physique peut être utile. • Évitez pendant cette période les aliments dont vous savez qu'ils ont tendance à vous constiper. • Les aliments riches en fibres, par exemple les produits aux céréales complètes, les fruits et les légumes sont bons contre la constipation. Veillez à boire beaucoup en même temps.
	• La durée entre les selles s'allonge • Les selles dures sont difficiles à évacuer et font mal • Nausées et ballonnements • Après être allé-e aux toilettes, vous avez l'impression que tout n'a pas été évacué • Vous avez de plus en plus mal au ventre et des flatulences	• Prenez les médicaments qui vous ont été prescrits contre la constipation ou demandez au médecin de vous prescrire un médicament. Ne prenez pas de laxatifs de votre propre chef car ils ne sont pas tous adaptés à votre cas. • Évitez le stress lorsque vous allez aux toilettes, prévoyez suffisamment de temps, de préférence tous les jours au même moment de la journée.
	• Forts maux de ventre, crampes • Constipation persistante • Vomissements en jets • Vous avez tout à coup du sang dans les selles	• Contactez l'équipe soignante.