



Constipation

Qu'est-ce que la constipation ? On parle de constipation lorsqu'il y a un retard de la défécation et que les selles dures et déshydratées deviennent douloureuses et difficiles à évacuer. Les habitudes d'aller à la selle diffèrent d'une personne à l'autre. La fréquence des selles peut varier de 3 fois par jour à 3 fois par semaine.

La constipation occasionnelle est fréquente et touche près d'une personne sur trois. La constipation peut être extrêmement pénible et ruiner la qualité de vie d'une personne.

Symptômes de la constipation

- Incapacité d'aller à la selle
- Selles petites et dures
- Avoir du mal à évacuer les selles
- Selles moins fréquentes que tous les 3 jours
- Flatulences plus nombreuses
- Sensation d'avoir le ventre plein ou ballonné
- Sensation d'accumulation dans le rectum après les selles
- Douleur pendant les selles

Causes de la constipation

- Changements dans le régime alimentaire et l'apport hydrique
- Diminution de l'activité ou de l'exercice
- Nausées et vomissements
- Tout problème médical qui affecte l'intestin, tel que le cancer, le syndrome inflammatoire de l'intestin (SCI), le diabète ou l'hypothyroïdie
- Anomalies dans le sang, comme une teneur élevée en calcium
- De nombreuses maladies affectant le système nerveux, tels que la neuropathie périphérique, une lésion de la moelle épinière, ou la maladie de Parkinson
- De nombreux types de médicaments, comme les opioïdes, antiacides, certains produits de chimiothérapie, antidépresseurs, suppléments de fer, ou médicaments contre les allergies avec des antihistaminiques et des anticonvulsivants.

Suivi

Si la constipation est un problème, il est utile de tenir un journal et de le montrer à votre médecin. Veillez à répondre aux questions suivantes :

- Quand allez-vous à la selle ?
- Avez-vous eu besoin d'un laxatif ou d'un lavement pour aller à la selle ?
- Quand vous les évacuez, vos selles sont-elles douloureuses ou dures et sèches ?

Ce que vous pouvez faire pour vous traiter

- Sauf avis contraire de votre médecin, il est important de manger beaucoup de fibres et de boire beaucoup d'eau tout au long de la journée.
- Voici quelques aliments riches en fibres :
 - Pains et produits céréaliers à grains entiers
 - Fruits et légumes frais
 - Haricots, pois et noix
- Faites de l'exercice, au minimum des promenades quotidiennes, si vous le pouvez.
- Allez aux toilettes dès que vous sentez l'envie d'y aller.
- N'évitez pas le besoin d'aller à la selle.
- Parlez de laxatifs avec votre médecin ou infirmière.



voir au verso

Prise en charge de la constipation

- Si la constipation est causée par une maladie ou un médicament, votre médecin peut recommander des changements dans votre traitement pour essayer de la soulager.
- Bien que certaines personnes préfèrent les lavements, la plupart essaient de contrôler la constipation en prenant des laxatifs. Les laxatifs comprennent de nombreux produits que l'on trouve en vente libre dans les pharmacies et magasins, et d'autres produits qui ne sont disponibles que sur ordonnance médicale.

Quels sont les différents types de laxatifs en vente libre et comment fonctionnent-ils ?

Les émoullients fécaux mouillent et ramollissent les selles. Le médicament docusate de sodium (ou Colace) fonctionne de cette façon.

Les laxatifs augmentant la masse des selles sont parfois appelés suppléments de fibres. Agissant comme des fibres dans l'alimentation, ils fonctionnent en partie en absorbant l'eau et en augmentant la masse (ou le volume) de vos selles. *Le psyllium* (ou Metamucil), *polycarbophil* (ou FiberCon), et la *méthylcellulose* (ou Citrucel) fonctionnent de cette façon. Certains patients ne tolèrent pas les fibres. Demandez à votre médecin, et si vous ne prenez pas un supplément de fibres, commencez lentement et assurez-vous de boire beaucoup de liquides.

Les **laxatifs osmotiques** fonctionnent en augmentant la quantité de liquides dans l'intestin. Les selles se

ramollissent et s'élargissent, en stimulant les muscles des parois des intestins pour qu'ils opèrent. Le *polyéthylène glycol* (ou Miralax et Lactulose) sont des exemples de ce type de laxatifs.

Les laxatifs de stimulation stimulent les nerfs du segment intestinal (côlon et rectum, parfois appelé le gros intestin). Cela encourage le muscle de la paroi du gros intestin à se contracter plus fort que d'habitude. Ce qui fait avancer les selles et les évacue. Le *séné* et le *bisacodyle* sont des stimulants.

Médicaments sur ordonnance utilisés pour la constipation

Parfois, les patients souffrent d'une constipation causée par les opioïdes que même les laxatifs en vente libre ne peuvent pas soigner. Plusieurs médicaments sur ordonnance sont maintenant disponibles pour ce problème. Consultez votre médecin si vous vous trouvez dans cette situation.

Appelez votre médecin si vous avez l'un des symptômes suivants :

- Fièvre
- Sensation de faiblesse ou de grand malaise
- Douleur abdominale
- Vomissements contenant de la bile (liquide jaune ou vert vif)
- Abdomen plus gonflé que d'habitude
- Douleur rectale sévère
- Selles s'échappant du rectum
- Sang dans les selles ou dans les toilettes

Formation des patients

Constipation

Si vous avez besoin d'aide pour contacter les ressources, parlez au docteur, infirmière ou travailleur social chez votre centre médical :

- Reprendre vos activités avec plus d'énergie
- Vous divertir en famille et avec des amis
- Ressentir moins de stress et d'anxiété
- Mieux dormir la nuit
- Améliorer votre qualité de vie

Ce matériel didactique est fourni par le projet des soins palliatifs (Palliative Care Project), un partenariat entre Community Care of Brooklyn et l'Institut MJHS pour l'innovation en soins palliatifs (MJHS Institute for Innovation in Palliative Care).