

Qu'est-ce que la constipation?

What is constipation ?

La constipation se produit lorsque vous n'avez pas de selles (« faire caca ») aussi souvent que d'habitude. Vos selles (« caca ») sont difficiles ou douloureuses à passer.

Vous pouvez avoir des crampes, des nausées (ressentir un malaise) ou une sensation de ballonnement ou une légère douleur dans votre abdomen (région de l'estomac).

La constipation peut causer des saignements, des hémorroïdes douloureuses, des déchirures dans l'anus (l'ouverture de vos « fesses ») ou une infection.

Quelles sont les causes de la constipation liée aux médicaments?

What causes medication-related constipation?

Les traitements contre le cancer et certains autres médicaments peuvent causer de la constipation.

Les analgésiques, appelés « opioïdes » (comme la morphine, l'hydromorphone, l'oxycodone et le Tylénol 3), peuvent causer de la constipation. Les opioïdes ralentissent le mouvement des selles dans vos intestins. Cela donne à vos intestins plus de temps pour évacuer l'eau de vos selles, ce qui les rend dures, sèches et difficiles à passer.

Vous ne pouvez pas traiter la constipation liée aux médicaments en changeant le type d'aliments ou de liquides que vous mangez et buvez. Manger plus de fibres n'aidera pas ce type de constipation et pourrait l'aggraver.

Vous ne pouvez pas traiter ce type de constipation avec la marche ou d'autres types d'exercice.



Quand devrais-je parler à mon équipe soignante?

When should I talk to my health care team?

Parlez à votre équipe soignante si vous devenez constipé.e

Quels sont les traitements pour la constipation liée aux médicaments?

What are the treatments for constipation caused by medications?

Vous pouvez traiter ce type de constipation avec des laxatifs que vous pouvez acheter dans une pharmacie ou un supermarché. Vous n'avez pas besoin d'une ordonnance pour ces laxatifs.

Les laxatifs fonctionnent de deux façons :

- Les laxatifs stimulants aident les selles à circuler dans l'intestin ;

ou

- Les laxatifs osmotiques aident le liquide à rester dans l'intestin, afin que les selles ne deviennent pas sèches et dures.

Tout comme vous avez besoin de manger tous les jours, vous devez prendre des laxatifs tous les jours pour qu'ils fassent effet.

Sennosides

Le premier laxatif que vous devriez essayer est le type stimulant appelé sennosides. Il est doux et efficace pour la plupart des gens. Vous pouvez acheter des sennosides en pilules ou en liquide.

PEG

Si vous avez des antécédents de crampes intestinales fréquentes (aussi connues sous le nom de « syndrome du côlon irritable »), vous pouvez essayer un laxatif osmotique en premier, comme le PEG (glycol polyéthylénique).

Comment traiter la constipation causée par vos médicaments :

Steps to treat constipation that is caused by your medications:

Chaque personne a des selles différentes. Ce qui est « normal » pour vous sera différent de ce qui est « normal » pour une autre personne. Cependant, avoir un mouvement de l'intestin ne doit pas être inconfortable. Vous ne devriez pas avoir à pousser trop fort et votre selle devrait être molle, mais bien moulée.

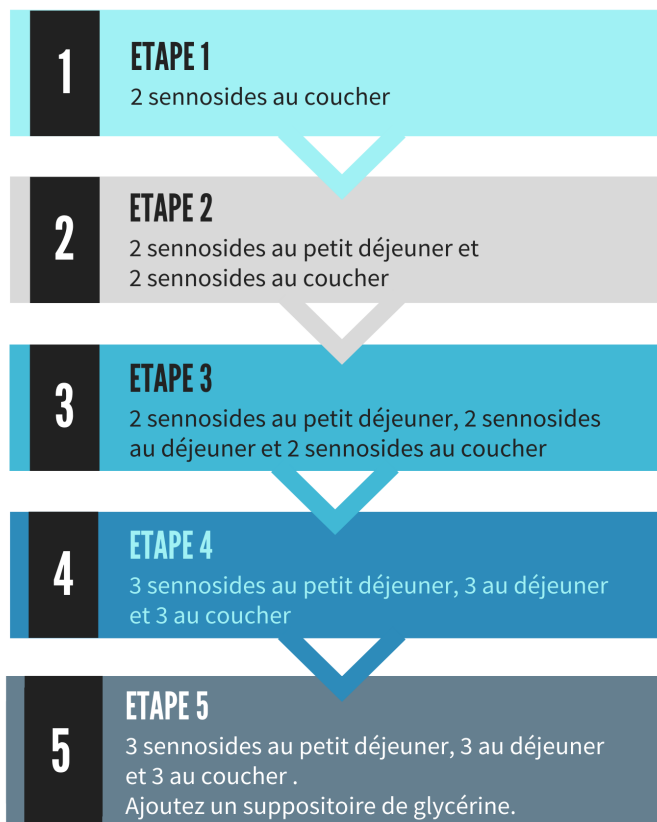
Il est important d'adapter vos doses de laxatifs en fonction de vos habitudes intestinales et de votre objectif. Un traitement adapté à vos besoins s'appelle un protocole.

Regardez le schéma ci-dessous :

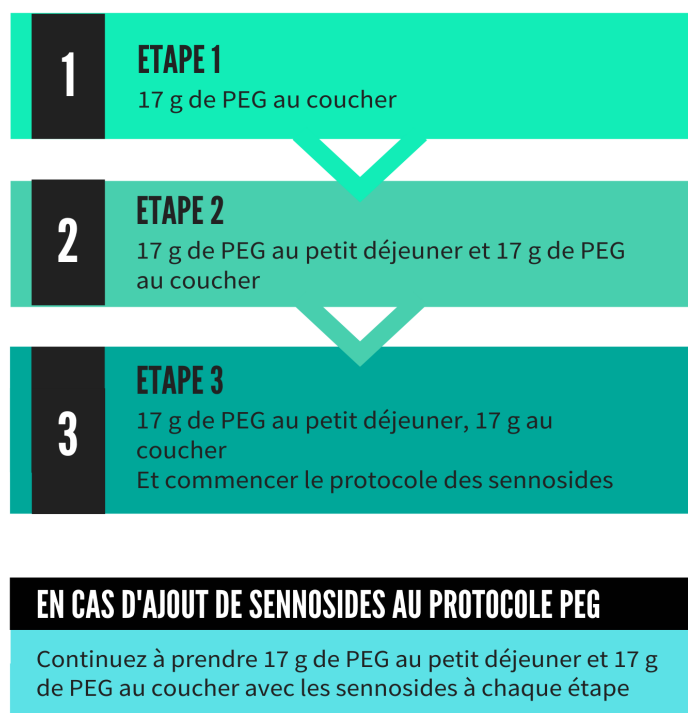
Look at the diagram below.



PROTOCOLE DES SENNOSIDES



PROTOCOLE DU PEG



Chaque étape du protocole comporte une dose plus élevée afin que vous puissiez atteindre le niveau dont vous avez besoin pour maintenir des habitudes intestinales confortables. Si vous avancez d'étape en étape dans le protocole comme indiqué, il n'y aura pas de risque de traitement excessif, ce qui pourrait causer de la diarrhée.

Quel que soit le protocole que vous choisissiez, commencez à l'étape 1. Attendez 24 heures. Si vous avez un mouvement intestinal dans les 24 heures qui est mou et qui passe aisément, restez à l'étape 1.

Si vous n'avez pas un transit plus aisé dans les 24 heures, passez à l'étape suivante du protocole.

Ne passez à l'étape suivante que si vous vous sentez toujours constipé.e après 24 heures.

Continuez à avancer d'une étape toutes les 24 heures jusqu'à ce que vous sentiez que votre transit intestinal vous convient.

Si vous avez la diarrhée, arrêtez de prendre des laxatifs jusqu'à ce que vous ayez un transit intestinal normal. Redémarrez le protocole une étape avant celle que vous aviez lorsque la diarrhée s'est produite. **Ne prenez pas de pilules pour la diarrhée.**

Si vous avez des crampes d'estomac très violentes, arrêtez de prendre des sennosides et appelez votre équipe soignante.

Médicaments que vous ne devriez pas prendre :

Medications you should not take :

N'utilisez PAS de laxatifs liquides contenant de l'huile minérale ou du magnésium. Des marques telles que Magnolax^{MD}, Agarol^{MD}, ou Milk of Magnesia^{MD} peuvent ne pas être sécuritaires. Parlez-en d'abord à votre équipe soignante.

NE prenez PAS de laxatifs de lest comme Metamucil^{MD} ou Prodiem^{MD}. Ce sont des formes de fibres qui ne fonctionnent pas pour la constipation liée aux médicaments. Ils rendront les selles très dures si vous ne buvez pas assez de liquides.

Vous devez commencer SOIT le protocole des sennosides, SOIT le protocole du PEG. Ne commencez pas les deux en même temps. La plupart des gens trouvent que le protocole des sennosides est le plus facile à suivre. Les sennosides coûtent moins cher que le PEG mais le PEG fonctionne tout aussi bien.

Appelez votre équipe soignante si vous :

Call your health care team if you:

- Sentez que le protocole ne fonctionne pas pour vous. Vous pourriez avoir besoin d'un laxatif osmotique appelé **sirop de lactulose**. C'est parfois nécessaire lorsque vous avez atteint la dernière étape de votre protocole et que vous êtes toujours constipé.e.
- N'êtes pas certain.e de la quantité de laxatif à prendre ou du moment où vous devriez passer à l'étape suivante du protocole.
- Êtes toujours constipé.e après avoir suivi la dernière étape du protocole. Vous pourriez avoir besoin d'une combinaison de laxatifs ou d'un changement de médicament ou de gestion de la douleur.
- Commencez à avoir des selles liquides après une période de constipation. Il peut y avoir des selles dures coincées dans votre rectum. **Si cela se produit, ne prenez pas de pilules pour la diarrhée.**

NE PRENEZ PAS de suppositoire ni de lavement avant de parler à votre équipe soignante, si vous croyez que votre numération des globules blancs ou des plaquettes est faible. Certains traitements contre le cancer augmentent votre risque d'avoir un faible taux de globules blancs ou de plaquettes. Les globules blancs aident à combattre l'infection. Les plaquettes aident votre corps à arrêter de saigner.

NE prenez PAS de docusate (exemple : « Colace »). C'est un émollient fécal. Il ne fonctionne pas pour la constipation liée aux opioïdes et nous ne recommandons pas que vous preniez ce médicament.

Pour en savoir plus :

Where can I get more information?

- BC Cancer Supportive Care Services (Services d'assistance de soins) www.bccancer.bc.ca/supportivecare
- Livres en français du BC Children's & Women's Hospital Resource Centre (nutrition et recettes, exercices doux etc.) à emprunter et recevoir gratuitement partout en Colombie-Britannique, via les Services Francophones du PLS (PHSA). <https://bcch.andornot.com/>

Octobre 2021

La *Provincial Health Services Authority*, *Provincial Language Service* reconnaît le soutien financier de la province de la Colombie-Britannique et du gouvernement du Canada par le biais de l'Entente Canada-Colombie-Britannique relative aux services en français.

