

## Constipation sous chimiothérapie

### Définitions et explications

Sous chimiothérapie la constipation peut être liée :

- Soit à un effet secondaire direct du produit de chimiothérapie. En effet, certaines chimiothérapies peuvent entraîner une constipation par un effet direct de « sidération » du tube digestif.
- Soit indirectement à la plupart des médicaments anti-nauséeux prescrits après la chimiothérapie qui ont comme effet secondaire fréquent la constipation.
- Au fait de moins bouger, de rester plus longtemps au lit ce qui favorise aussi la constipation.

Cet effet secondaire est le plus souvent sans gravité mais peut entraîner un inconfort important.

### Conseils thérapeutiques

Le traitement de la constipation repose sur un régime alimentaire adapté associé à la prise de médicaments laxatifs si besoin. **Respectez bien votre prescription médicale concernant les médicaments contre la constipation.**

Nous vous conseillons des aliments riches en fibres, donc tous les légumes et les fruits, particulièrement les pruneaux, ainsi que tous les fruits consommés crus, notamment les dattes, le raisin, les kiwis. Il est préférable de limiter les aliments pauvres en fibres comme le riz, les bananes, les féculents.

Une hydratation quotidienne suffisante est importante, si possible au moins 1,5 litre par jour.

Par ailleurs, une activité physique quotidienne favorise le transit, la marche simple suffit.

### Quand nous contacter?

Si ces mesures sont insuffisantes, n'hésitez pas à nous appeler. Pour contacter le service, composez le 04 78 86 44 01.