

Quelle définition pour la constipation ?

Plusieurs définitions de la constipation sont données, toutes faisant référence à la fréquence, à la forme et à la consistance des selles ainsi qu'aux difficultés à l'exonération.

Nous considérons qu'une personne est constipée lorsqu'elle présente moins de 3 selles spontanées par semaine associé à un ou plusieurs autres symptômes relatifs aux selles :

- la sensation d'une impression d'exonération incomplète,
- les difficultés d'évacuation des selles (efforts de défécation),
- des selles grumeleuses ou sous formes de petites billes.

Quelques moyens simples, hormis les laxatifs et les lavements pour améliorer votre transit intestinal

- Respecter votre intimité, vos habitudes et vos horaires : le plus propice serait après un repas.
- Parfois l'utilisation d'un marchepied, en augmentant la pression abdominale, peut favoriser la progression des selles.
- Dans la journée, le fauteuil, quelques pas ou un peu de marche.
- Des massages abdominaux avec le kinésithérapeute peuvent aussi vous aider.

N'hésitez pas à en parler à l'infirmier/ère ou au médecin.

Certains traitements contre la douleur dont les médicaments de la famille de la morphine risquent de vous constiper (ralentissement de la fréquence, difficultés pour exonérer, modification de la consistance des selles...).

Afin de prévenir cette constipation, nous vous proposons quelques règles hygiéno-diététiques de base à adapter à vos habitudes et à la tolérance que vous en aurez. Leurs effets sont très variables d'une personne à l'autre.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin qui adaptera si besoin ces recommandations de même que votre traitement laxatif habituel.

N'hésitez pas à contacter si besoin :

- le/la diététicien/ne, tél :
- l'infirmier/ère, tél :
- le médecin, tél :
- le réseau, le pharmacien ou le prestataire, tél :

Société Française d'Accompagnement et de Soins Palliatifs



LA CONSTIPATION SOUS OPIOÏDES

Conseils hygiéno-diététiques

Plaquette à destination des patients et de leurs familles

Extrait des recommandations d'octobre 2008 du groupe de travail «Pôle Qualité» de la SFAP pour la prévention et le traitement de la constipation induite par les opioïdes chez le patient relevant de soins palliatifs.

Recommandations de la SFAP pour la prévention et le traitement de la constipation induite par les opioïdes chez le patient relevant de soins palliatifs. Med. Pall. 2009; suppl. 1 : 51-529

Édité avec le soutien institutionnel de Wyeth.

BD Consultant 04 72 60 10 20 - mai 2009

106 avenue Emile Zola - 75015 PARIS
www.sfap.org

Quelques conseils alimentaires pour prévenir la constipation

Buvez-vous suffisamment pendant et entre les repas ?

- Des idées pour les boissons chaudes salées ou sucrées :
 - thé, tisane, café, chocolat chaud,
 - bouillon de légumes, potages...
- Des idées pour les boissons fraîches salées ou sucrées :
 - eau plate, jus de fruits, sirop, lait...
 - potages froids (gaspacho...)
- Vous pouvez aussi essayer certaines boissons aux propriétés "laxatives" :
 - jus de pommes ou jus de pruneaux,
 - certaines eaux de part les minéraux qu'elles contiennent (Hépar, Rozanna...)

Consommez-vous assez d'aliments riches en fibres ?

- Des fruits et légumes crus ou cuits ?
Penser à les préparer cuits ou en purée pour en faciliter la tolérance
- Des fruits secs :
 - dates, raisins secs, figues, abricots...
 - des fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes...
- Des céréales complètes, du pain complet et des légumes secs :
 - pois chiche, lentilles, haricots secs...
 À modérer, voire à limiter en cas de ballonnement.

Avez-vous une alimentation comprenant suffisamment de matières grasses ?

- N'hésitez pas à en ajouter dans votre alimentation pour leur effet lubrifiant :
 - huile (huile d'olive ou autre...),
 - crème fraîche, beurre ou mayonnaise.

Quelques astuces à tester

- Pensez aux produits laitiers intéressants pour leur richesse en lactose qui stimule le transit.
- Pensez à :
 - un verre d'eau glacée le matin à jeun,
 - une cuillère d'huile d'olive le matin à jeun,
 - des pruneaux ramollis et l'eau qui les contenait,
 - un kiwi et tous les fruits qui ont des petits grains : fraise, framboise, myrtille, figue (pensez au cocktail de fruits rouges surgelés),
 - une barre de céréales ou quelques fruits secs ou oléagineux dans la journée,
 - des aliments qui apportent à la fois :
 - de l'eau et des fibres (potages...),
 - de l'eau et des graisses (glace à la crème),
 - des fibres et des graisses (beurre de cacahuète...).

Vous alimenter doit rester un moment de plaisir, sans trop de contraintes.

Bon appétit !

Si votre alimentation est insuffisante, il vous est possible de prendre des compléments nutritionnels contenant des fibres ou enrichis en fibres sur prescription médicale.

Plusieurs formes et goûts existent ; voici quelques propositions (liste non exhaustive).

Complément contenant des fibres	Complément enrichis en fibres
<ul style="list-style-type: none"> • Potages : <ul style="list-style-type: none"> - Clinutren soupe (Nestlé) - Ressource soupe (Fresenius) - Délicat potage (DHN) • Compotes : <ul style="list-style-type: none"> - Ressource dessert fruit (Fresenius) - Profi-fruits HP/HC (Tonus Line)... • Plats (poudre) : <ul style="list-style-type: none"> - Clinutren mix fibres (Nestlé) - Ressource Mix HP (Fresenius) • Plats prêts à l'emploi : <ul style="list-style-type: none"> - Ressource Menu energy (Fresenius) - Plat mixé Délicat (DHN) • Céréales : <ul style="list-style-type: none"> - Clinutren céréales (Nestlé) - Ressource Céréales instant (Fresenius) 	<ul style="list-style-type: none"> • Boissons lactées : <ul style="list-style-type: none"> - Ressource 2.0 fibres (Fresenius) - Ressource 2.0 fibres (goût nature) (Fresenius) - Clinutren 1.5 fibres (Nestlé) - Fresubin énergie fibre drink (Fresenius) - Fortisip Multi-Fibres (Nutricia) • Purée de fruits (+ ajout laxatif doux) : <ul style="list-style-type: none"> - Ressource Prunogil (Fresenius) - Ressource Rhubagil (Fresenius) - Fibrelina purée de fruits (DHN) • Poudre de fibres : <ul style="list-style-type: none"> - Stimulance (Nutricia) - Fibrelina poudre (DHN) - Trans/line (Tonus line) ressource