



Comment **PRÉVENIR** ?

- **La constipation***

(induite par une prise médicamenteuse ou un changement du mode alimentaire)

- **Les ballonnements et les flatulences**

✓ Veiller à bien s'hydrater (au moins 1,5 à 2L** par jour en plusieurs prises)¹



✓ Privilégier les boissons plates (eau plate, bouillons) et certains jus de fruits bons pour le transit (pruneau, raisin, kiwi)



✗ Éviter les boissons gazeuses et les chewing-gums (qui augmentent la sensation de ballonnements)



✓ Consommer une boisson bien fraîche ou un jus de fruit le matin



✓ Privilégier les aliments riches en fibres, en les introduisant progressivement dans votre alimentation

(pain complet, crudités, fruits crus, cacahuètes, amandes, noix, noisettes)



✓ Manger lentement en mâchant bien (pour éviter d'avaler trop d'air)



✓ Prendre les laxatifs prescrits contre la constipation (en respectant les doses)



L'astuce de mon équipe soignante



* Diminution de la fréquence des selles associée à une difficulté pour les évacuer

** Environ 8 verres



Comment **AGIR** ?

• **En cas de constipation** (induite par une prise médicamenteuse ou un changement du mode alimentaire)

✓ Adopter un rituel pour aller à la selle (heure fixe, après chaque repas, etc. pour provoquer un réflexe par habitude)



✓ Trouver une meilleure position sur la cuvette (plus confortable, en changeant la lunette de toilette ou en plaçant un repose-pied)



✓ Pratiquer une activité physique régulière (ex : la marche)



✓ Demander à votre équipe soignante des informations relatives au programme de soins liés à l'élimination intestinale (si jugé nécessaire)



Pour en savoir plus



infomaidanslamain.fr



Association Francophone des Soins Oncologiques de Support