



## **La constipation**

Par : L'équipe du Portail palliatif canadien

### **Qu'est-ce que la constipation?**

Nous allons à la selle en moyenne une ou deux fois par jour, certaines personnes davantage et d'autres moins, mais la plupart, au moins une fois tous les trois jours.

Il y a constipation quand le mouvement des selles dans le système digestif (ce qu'on appelle le transit intestinal) est trop lent. Dans ce cas :

- l'organisme retire plus de liquide qu'à l'habitude de l'intestin;
- les selles sont alors plus sèches et plus dures;
- elles sont parfois difficiles, et même douloureuses, à évacuer;
- la personne va moins souvent à la selle.

La constipation peut nuire à la qualité de vie.

- Vous pourriez vous sentir gonflé.e et éprouver une certaine gêne ou des douleurs à l'estomac, et même des nausées. Vous risquez alors de ne pas souhaiter vous alimenter.

### **Communiquez avec votre prestataire de soins dans les cas suivants :**

- vous n'allez pas à la selle depuis trois jours, ce qui est inhabituel pour vous;
- vous allez plus d'une fois à la selle chaque jour, ce qui est inhabituel pour vous;
- il y a du sang dans vos selles ou près de votre anus;
- vous éprouvez des crampes persistantes;
- vous éprouvez des douleurs abdominales inhabituelles, plus intenses ou plus fréquentes;
- vous éprouvez une impression de ballonnement inhabituelle et de plus en plus intense;
- votre abdomen est soudainement ou davantage enflé;
- vous avez des nausées ou des vomissements.

## **La constipation et ses causes**

La constipation peut être causée par :

- votre régime alimentaire ou votre niveau d'activité;
- le fait de ne pas boire suffisamment;
- des problèmes sociaux ou affectifs;
- vos médicaments;
- votre état de santé;
- une combinaison de certains de ces facteurs.

### **Régime alimentaire, hydratation et activité**

Ce que nous mangeons et buvons, ainsi que notre degré d'activité, peut assurer le bon fonctionnement de l'intestin, mais aussi provoquer la constipation. Ainsi :

- un corps moins alimenté produit moins de selles;

- un corps moins alimenté produit moins de selles;
- les aliments gras ou à faible teneur en fibres peuvent provoquer la constipation :
  - les fibres alimentaires aident le corps à conserver du liquide dans l'intestin, un liquide qui empêche les selles de se dessécher et accélère le transit intestinal;
- le manque de liquide fait durcir les selles, qui s'évacuent alors difficilement;
- l'inactivité ou le manque d'exercice rend l'intestin moins actif, ce qui ralentit également le transit intestinal.

## Problèmes sociaux et affectifs

Quelques exemples :

- il est difficile d'utiliser la salle de bain (parce qu'elle est fréquemment occupée ou qu'elle est d'accès ou peu intime);
- vous avez besoin d'aide pour utiliser les toilettes à cause d'un handicap ou de votre état de santé;
- vous devez utiliser un bassin de lit ou une chaise percée;
- vous vous trouvez dans un milieu inconnu, ou l'atmosphère est stressante;
- vous souffrez de dépression ou d'angoisse.

## Médicaments

Beaucoup de médicaments peuvent causer la constipation.

- Opioïdes.
  - Voici quelques exemples. Les opioïdes sont prescrits contre la douleur ou l'essoufflement.
- Diurétiques.
  - Les diurétiques aident à évacuer les fluides en excès dans le corps en augmentant la quantité d'urine.
- Anticonvulsivants
  - Les anticonvulsivants préviennent les convulsions et sont prescrits contre de nombreux autres symptômes, dont la douleur.
- Suppléments de fer.
  - Les suppléments de fer s'emploient pour traiter l'*anémie* (une maladie qui se caractérise par un nombre insuffisant de globules rouges sains).
- Antidépresseurs et anxiolytiques
  - Ces médicaments améliorent l'humeur et traitent de nombreux autres symptômes, dont la douleur.
- Antiacides.
  - Les antiacides soulagent l'irritation de l'estomac.
- Laxatifs et émollients fécaux.
  - L'usage prolongé ou trop fréquent de laxatifs et émollients fécaux fait que l'intestin s'habitue et que ces médicaments ne sont plus assez actifs par eux-mêmes, ce qui peut provoquer la constipation.

## CONSEIL :

Certaines personnes refusent les médicaments contre la douleur, parce qu'elles craignent la constipation, mais *ce n'est jamais une bonne raison pour négliger la douleur!* La constipation causée par un médicament antidouleur peut être traitée et même prévenue.



## État de santé

La constipation peut aussi être causée par des problèmes d'intestin ou d'autres maladies qui nuisent au bon fonctionnement de l'intestin.

### Causes liées directement à l'intestin

- Tumeurs.
- Syndrome du côlon irritable (SCI).
- Maladie de Crohn (affection inflammatoire chronique).
- Mauvais fonctionnement des nerfs de l'intestin attribuable :
  - Diabète.
  - Sclérose en plaques (SP).
  - Lésions de la moelle épinière.

### Autres causes

- Faiblesse musculaire attribuable à une maladie avancée.
- Tumeur abdominale qui affecte l'intestin.
- Taux élevé de calcium dans le sang.
- Hormones, par exemple, hormones thyroïdiennes, qui nuisent au fonctionnement de l'intestin.

## La constipation en fin de vie

Même en fin de vie quand on ne s'alimente plus, le corps produit de petites quantités de selles. Si la constipation semble provoquer de la douleur, l'équipe soignante y prêtera probablement attention.

## La constipation et les émotions

La constipation peut nous affecter sur le plan affectif autant que physique.

- L'inconfort physique peut induire de la fatigue ou un sentiment de tristesse.
- La plupart des gens évitent de parler de fonctions corporelles, au point, parfois, que l'emplacement des toilettes leur cause de l'anxiété, notamment dans les situations suivantes :
  - ils doivent aller à la selle dans lieux inconnus, comme les toilettes d'un hôpital;
  - ils doivent utiliser des toilettes publiques peu propices à l'intimité;
  - ils ont l'impression de perdre toute dignité s'il leur faut aller à la selle dans une chambre d'hôpital à quatre lits.
- Une personne déjà anxieuse risque de s'inquiéter constamment de son transit intestinal.

## Évaluation et diagnostic

Pour découvrir la cause de votre constipation, votre prestataire de soins pourra vous poser des questions, procéder à un examen physique et effectuer certains tests. Cela l'aidera à décider de la meilleure façon de traiter votre constipation.

### CONSEIL :

Tenez un journal quotidien de vos symptômes ([exemple en anglais](#)). Vous pourrez le montrer à votre prestataire de soins, qui pourra ainsi mieux vous aider.

### Questions

- Quel est le degré de constipation?
  - Faible, modéré, grave?
  - Évaluez la constipation sur une échelle de 0 à 10, 0 indiquant l'absence de constipation et 10, la pire des constipations.
- À quelle fréquence allez-vous normalement à la selle?

À quelle fréquence allez-vous normalement à la selle?

- Une fois par jour? Deux fois par jour? Aux deux jours?
- À quand remonte votre dernière selle?
- Comment étaient vos dernières selles?
  - Dures ou molles?
  - Faibles ou abondantes?
  - Quelle en était la couleur?
  - Avez-vous vu du sang? Si oui, était-il de couleur claire ou foncée? Le sang était-il dans la toilette, sur le papier hygiénique ou les deux?
- Vos dernières selles ont-elles été douloureuses?
- Sentez-vous une forte envie d'aller à la selle sans toutefois produire de selles?
- Avez-vous des nausées ou des vomissements?
- Souffrez-vous de douleurs ou de crampes d'estomac?
- Avez-vous des gaz?
  - Combien de fois par jour?
- Prenez-vous actuellement un médicament censé vous aider à aller à la selle?
  - Est-il efficace?
  - Combien de temps l'effet dure-t-il?
  - À quelle fréquence le prenez-vous?
- Avez-vous déjà pris un médicament pour vous aider à aller à la selle? Lequel?
  - A-t-il été efficace?
  - Combien de temps l'effet durait-il?
  - À quelle fréquence preniez-vous ce médicament?
- Comment avez-vous soulagé votre constipation, jusqu'ici?
- En quoi la constipation affecte-t-elle votre qualité de vie?
  - La constipation vous force-t-elle à renoncer à certaines choses?
  - Lesquelles? Vous sentez-vous découragé.e ou déprimé.e?

## **Examen physique**

Il y a deux types d'examens.

### **Examen général**

Dans le cadre d'un examen général, votre prestataire de soins pourrait :

- palper votre abdomen en exerçant une certaine pression pour voir s'il est mou ou s'il semble y avoir une masse;
- écouter votre intestin avec un stéthoscope en différents endroits de l'abdomen.

### **Toucher rectal**

- Pour cet examen, votre prestataire de soins introduit un doigt ganté dans votre rectum et vérifie s'il s'y trouve des selles ou des masses dures.
- Vous sentez alors une pression comme quand vous allez à la selle.

## **Analyses**

### **Radiographie de l'abdomen**

- Une radiographie est une image de l'intérieur de votre corps.
- Une radio de l'abdomen montre s'il se trouve des selles dans votre intestin et l'endroit où elles se trouvent exactement.

### **Prises de sang**



- Les prises de sang permettent de vérifier la quantité de calcium et d'hormones thyroïdiennes dans votre sang.
- Une variation de ces quantités peut entraîner la constipation.

## Médicaments et autres traitements

Comme la constipation est souvent liée à la fois au régime alimentaire et à l'inactivité, le traitement doit d'abord viser à redresser la situation dans la mesure du possible. Si cette intervention ne règle pas le problème, on vous recommandera un médicament.

Le premier choix est souvent un laxatif oral. Si ce dernier n'est pas efficace, votre prestataire de soins pourrait recommander un médicament rectal.

### Laxatifs oraux

On a parfois besoin d'un laxatif oral pour assurer l'évacuation régulière et efficace de l'intestin.

- Les laxatifs oraux sont également prescrits si une maladie vous empêche de boire suffisamment ou de faire suffisamment d'activité physique.
- Certains médicaments causent la constipation (c'est le cas des opioïdes, qui servent à soulager la douleur ou les difficultés respiratoires).
  - Dans la plupart des cas, le médicament prescrit contre la constipation devrait s'accompagner d'un laxatif, pour préserver le fonctionnement de votre intestin. Votre prestataire de soins saura si cela convient à votre état.
- Votre prestataire de soins surveillera votre transit intestinal et vous prescrira un laxatif si la constipation atteint un degré préoccupant.

Les laxatifs existent sous diverses formes :

- les laxatifs stimulants;
- les laxatifs osmotiques.

### Laxatifs stimulants

Les laxatifs stimulants sont les plus couramment employés en soins palliatifs. Ils favorisent le transit intestinal.

Il en existe trois types :

- le séné;
- le sennosides;
- le cascara.

Ils ont certains effets secondaires :

- crampes;
- diarrhée (en cas de surutilisation).

### Émollients fécaux

Ils sont largement utilisés depuis longtemps pour traiter la constipation. Des études récentes ont toutefois montré qu'ils ne sont pas efficaces.

### CONSEIL :

Tous les opioïdes (dont la morphine et l'hydromorphone) provoquent la constipation, mais ce n'est pas une raison pour les éviter à tout prix. Votre prestataire de soins peut prévenir la constipation en vous recommandant en plus un laxatif.

*Pour un complément d'information, consultez :*

- la section consacrée aux effets secondaires possibles des opioïdes et aux mythes qui les entourent, dans [cet article](#);
- l'article intitulé « Préoccupations courantes concernant l'utilisation des opioïdes en soins palliatifs ».

## **Laxatifs osmotiques**

Les laxatifs osmotiques soulagent la constipation en augmentant la quantité d'eau dans l'intestin.

Il en existe trois types :

- à base de polyéthylène glycol (PEG);
- à base de lactulose;
- à base de sel.

*Les PEG (polyéthylène glycol, polyéthylène glycol 3350)*

- Les PEG contribuent à amollir les selles et à vider l'intestin en l'irriguant.
- Ils provoquent moins de ballonnement et de crampes que le lactulose.
- Il en existe plusieurs marques, dont certaines contiennent des électrolytes (sels).

*Le lactulose*

- Le lactulose est un type de sucre, mais comme il n'est pas absorbé par l'organisme, il est sans danger pour les personnes qui souffrent de diabète.
- Il contribue à amollir les selles en irriguant l'intestin, et il aide l'intestin à se vider.
- Chez certaines personnes, le lactulose provoque des ballonnements et des gaz, sans compter que son goût sucré peut donner la nausée.
- Pour en atténuer le goût, on peut le mélanger à du jus ou à de la glace.

*Les laxatifs salins*

- Les laxatifs salins favorisent l'entrée de liquide dans l'intestin et le transit intestinal.
- Beaucoup contiennent du magnésium, qui stimule l'intestin; par exemple :
  - le lait de magnésie (hydroxyde de magnésium);
  - l'hydroxyde de magnésium avec huile minérale;
  - le citrate de magnésium.
- Le phosphate de sodium liquide, que l'on prend par voie orale, est un laxatif salin efficace et puissant. Chez une personne fragile, il peut toutefois bousculer l'équilibre électrolytique et l'équilibre chimique de l'organisme.
- Une personne souffrant d'une maladie grave avancée ne doit donc les utiliser que sous surveillance médicale.

## **MISE EN GARDE :**

**Les laxatifs suivants sont dangereux pour les personnes qui sont de santé fragile ou qui souffrent d'une maladie grave.**

- **Laxatifs de lest.** Les laxatifs de lest contiennent souvent du psyllium ou du son de blé, qui peuvent tous deux causer des ballonnements et ralentir davantage le fonctionnement de l'intestin chez une personne qui ne boit pas suffisamment ou n'est pas assez active physiquement.
- **Huile minérale.** L'huile minérale n'est pas recommandée pour une personne faible, qui passe beaucoup de temps couchée. Il arrive que de petites quantités d'huile s'infiltrent dans les poumons et causent une inflammation pulmonaire.
- **Huile de ricin.** L'huile de ricin peut provoquer de graves crampes. Si son usage est prolongé, il se peut que l'organisme n'arrive plus à absorber certains des nutriments contenus dans les aliments.

## **Médicaments administrés par voie rectale**

Le corps devrait évacuer les selles au moins une fois tous les trois jours, en moyenne.



- En général, si le médicament absorbé par voie orale (donc avalé) n'améliore pas le transit intestinal, le prestataire de soins augmente la dose.
- Si la constipation persiste, il faut parfois recourir à un médicament administré par voie rectale, c'est-à-dire inséré dans le rectum. Il en existe deux types :
  - les suppositoires;
  - les lavements.

### Suppositoires rectaux

- Les suppositoires rectaux sont insérés (avec un doigt ganté) dans le rectum, où ils fondent sous l'effet de la température du corps.
- Ils aident à acheminer les selles d'un bout à l'autre de l'intestin.
- Les suppositoires ont deux modes de fonctionnement :
  - le bisacodyl stimule l'intestin, ce qui fait bouger les selles;
  - la glycérine ramollit les selles et en facilite l'évacuation.

### Lavements

Un lavement est une solution (c'est-à-dire un mélange liquide) insérée dans le rectum dans le but de nettoyer le gros intestin et de stimuler le transit intestinal. Consultez un prestataire de soins avant d'utiliser tout type de lavement.

- On verse la solution dans un petit contenant de plastique doté d'un tube.
- Délicatement inséré dans le rectum, le tube achemine lentement le liquide dans l'intestin.
- Au bout de 15 à 20 minutes, le lavement déclenche le transit intestinal et l'intestin se vide. Il vaut mieux prévoir la possibilité de s'asseoir sur la cuvette des toilettes ou d'utiliser à un bassin de lit.

Les lavements servent aussi à traiter le *fécalome* (c'est-à-dire un bouchon de selles dures qui bloque l'intestin).

### CONSEIL :

Parlez à un prestataire de soins avant d'utiliser un lavement.

- Le traitement privilégié est, en général, un laxatif administré par voie orale. Le besoin répétitif de lavements signifie qu'il faut augmenter la prise de laxatifs par voie orale.
- Un lavement mal exécuté peut endommager le rectum.
- Souvent, les lavements ne règlent pas complètement le problème de constipation parce qu'ils ne traitent que la partie inférieure de l'intestin.

### Autres traitements

Les laxatifs administrés par voie orale et les médicaments administrés par voie rectale suffisent généralement à traiter la constipation. Si toutefois le malaise perdure parce que vous prenez des opioïdes qui ralentissent le fonctionnement de votre intestin, votre prestataire de soins peut tenter une autre solution : les médicaments dits *antagonistes des récepteurs à action périphérique*.

- Ces médicaments ont pour but d'annuler les effets constipants des opioïdes sans empêcher le soulagement de la douleur.
- Ils visent un soulagement temporaire de la constipation. Ils complètent sans les remplacer les laxatifs administrés par voie orale ou rectale.
- Demandez à votre prestataire de soins si un médicament de ce type peut vous aider.
- Quelques exemples : le méthylalantrexone (administré par injection) et le naloxéol (en comprimés).

### Thérapies complémentaires

Aux médicaments et traitements divers s'ajoutent des thérapies qui ont pour but d'atténuer le stress et l'impact des symptômes de la constipation sur les émotions. Par exemple :



- exercices de respiration et de relaxation;
- techniques de distraction;
- massages;
- méditation pleine conscience;
- musicothérapie.

Si vous décidez d'essayer une thérapie complémentaire :

- Parlez-en d'abord à votre prestataire de soins pour vous assurer qu'il n'y a pas de contre-indication en raison de votre état de santé. Par exemple :
  - Certains remèdes à base de plantes pourraient diminuer l'efficacité de vos médicaments d'ordonnance.
  - Il vaut mieux éviter la thermothérapie dans certains cas, par exemple si vous percevez moins la sensation de chaleur sur votre peau (risque de brûlures).
- Essayez différentes approches jusqu'à ce que vous en trouviez une qui vous convient.
  - Une stratégie qui est efficace pour une personne ne le sera pas nécessairement pour une autre.

## Ce que vous pouvez faire

### Quand vous vivez avec une maladie

La prévention reste la meilleure façon de prévenir la constipation. Plus le temps s'allonge entre les selles, plus il est difficile de résoudre le problème. Voici quelques suggestions utiles.

### Parlez à votre prestataire de soins

Demandez à votre prestataire de soins d'établir un plan de soins :

- qui propose des changements simples de style de vie;
- qui précise ce que vous devez manger et boire et en quelle quantité;
- qui suggère à quelle fréquence vous devez faire de l'exercice;
- qui indique quand et à quelle fréquence prendre des médicaments;
- qui indique comment obtenir des médicaments à prix abordable.

### CONSEIL :

Tenez un journal quotidien de vos symptômes ([exemple en anglais](#)) et montrez-le à votre prestataire de soins, qui pourra ainsi mieux vous aider. Notez-y par exemple la fréquence de vos selles et ce qui diminue ou empire votre constipation.

### Changez votre style de vie

Il suffira peut-être de petits changements pour régulariser votre transit intestinal, par exemple :

- Manger emplit l'estomac, ce qui incite le rectum à se vider. Essayez d'aller à la selle de 30 à 60 minutes après les repas pour tirer parti de cette réaction.
- Consommez des aliments à forte teneur en fibres comme les fruits séchés, les fruits et légumes frais, les légumineuses ainsi que les céréales et le pain à grains entiers.
- Faites-vous un laxatif à base de fruits naturels pour amollir vos selles et stimuler votre transit intestinal.
- Buvez des fluides hydratants toute la journée, dans la mesure où votre organisme le tolère.
- Évitez les aliments qui constipent, comme les aliments gras et les fromages à pâte ferme.
- Soyez le plus actif possible, physiquement. Essayez par exemple de marcher tous les jours.
- Si vos selles sont douloureuses, parlez-en à votre prestataire de soins.
- Essayez dans la mesure possible d'aller à la selle en position assise plutôt que couchée.
- Essayez de prévoir à quel moment vous pouvez utiliser la toilette en toute intimité.
- Si vous avez besoin d'aide pour aller à la toilette, discutez avec vos aidant.e.s pour obtenir ce dont vous avez besoin, dans le respect de votre dignité.

### Exercices de relaxation



## EXERCICES DE RELAXATION

En plus de ces changements, il existe des exercices de respiration et de relaxation qui aident à atténuer le stress.

*Pour un complément d'information, consultez la section [Thérapies complémentaires](#).*

### Trouvez du soutien

Beaucoup de gens trouvent bénéfique de parler à d'autres personnes. Voici quelques suggestions.

- Parlez à une personne de confiance, par exemple un ami ou un membre de votre famille. Il suffit parfois de parler à quelqu'un pour se sentir mieux.
- Demandez à votre prestataire de soins de vous aiguiller vers une personne-conseil telle qu'un psychologue ou un travailleur social. Cette personne pourra vous offrir :
  - du counseling et du soutien émotionnel;
  - de l'information;
  - des conseils pratiques pour vous aider à gérer vos symptômes.
- Parlez à un intervenant en [soins spirituels](#).
- Consultez des sources d'information en ligne.
  - Le Portail palliatif canadien met à votre disposition de l'information sur une foule de sujets touchant les maladies graves et les soins palliatifs.
- Joignez-vous à un groupe d'entraide.
  - Si vous le pouvez, vous pourriez vous joindre à un groupe d'entraide pour y rencontrer des personnes qui ont les mêmes ennuis de santé que vous.
- Joignez-vous à des forums de discussion en ligne, par exemple :
  - [Les forums de discussion du Portail palliatif canadien](#).
  - [Cancer Chat Canada](#)
- Renseignez-vous sur les [programmes et services](#) offerts dans votre région.

### *Lorsqu'un être cher vit avec une maladie*

Il n'est pas toujours facile de voir un être cher lutter contre une maladie grave. Il peut être épuisant d'aider cette personne à gérer des symptômes tels que la douleur, la constipation, les nausées et les vomissements. L'incompréhension des autres peut accentuer le sentiment d'isolement. Les suggestions suivantes vous aideront peut-être à traverser cette épreuve.

### Trouvez du soutien

Beaucoup d'aidant.e.s trouvent utile de discuter avec d'autres personnes qui vivent la même situation. Voici quelques suggestions.

- Parlez à une personne de confiance. Il suffit parfois de parler à un ami ou à un membre de la famille pour se sentir mieux.
- Demandez à votre prestataire de soins de vous aiguiller vers une personne-conseil telle qu'un psychologue ou un travailleur social. Cette personne pourra vous offrir :
  - du counseling et du soutien émotionnel;
  - de l'information;
  - des conseils pratiques pour mieux gérer le stress.
- Parlez à un intervenant en [soins spirituels](#).
- Renseignez-vous sur les groupes d'entraide pour les aidants.
- Consultez des sources d'information en ligne.
  - Le Portail palliatif canadien met à votre disposition de l'information sur une foule de sujets touchant les maladies graves et les soins palliatifs.

- Joignez-vous à des forums de discussion en ligne, par exemple :
  - [Les forums de discussion du Portail palliatif canadien.](#)
  - [Cancer Chat Canada](#)
- Renseignez-vous sur les [programmes et services](#) offerts dans votre région.

### **Essayez des thérapies complémentaires**

- Diverses thérapies, dont la relaxation, la méditation et le yoga, aident à gérer le stress et les répercussions psychologiques de la condition de proche aidant.e.
- *Pour un complément d'information, consultez la section [Thérapies complémentaires](#).*

### **Prenez du temps pour vous**

- Faites de l'exercice régulièrement; c'est important pour gérer le stress. Quelles sont vos activités physiques préférées? La marche? Le vélo? Autre chose?
- Tout le monde est différent; tâchez donc de choisir une activité que vous aimez : lire, prier, écouter de la musique, regarder du sport, etc.

### **Le respect des choix**

Il se peut que vous soyez en désaccord avec les choix qu'une personne fait au sujet de ses traitements et avec sa façon de vivre avec sa maladie. Vous penserez peut-être que ces choix ne sont pas sécuritaires, qu'ils pourraient être nocifs ou que la personne passe à côté d'une occasion d'améliorer son état. Cela peut être frustrant et contrariant. Vous pourriez alors faire part à cette personne de vos sentiments quant à ses choix et de l'effet qu'ils ont sur vous, mais rappelez-vous que chacun a le droit de prendre ses propres décisions.

Si vous craignez que cette personne ne soit plus en mesure de faire des choix éclairés ou que ses choix présentent un risque pour autrui, parlez-en à son prestataire de soins.

*Contenu revu en janvier 2023*