

Les habitudes intestinales normales peuvent varier d'une selle tous les 2-3 jours et jusqu'à 3 selles par jour. Vos selles doivent être molles, faciles à passer et non douloureuses. Si vous avez besoin de forcer ou avez moins de selles par rapport à vos tendances habituelles, alors vous pouvez être constipé.e.

Remarques importantes :

Important Notes:

- **Si vous n'avez pas eu de selles depuis plus de 3 jours, communiquez avec votre médecin ou votre personnel infirmier avant d'utiliser ce document.**
- **Si vous avez commencé à prendre des médicaments de type morphine, les choix alimentaires par eux-mêmes ne seront pas suffisants pour soulager la constipation. Vous devrez commencer à prendre des médicaments pour aider à gérer la constipation.**

Buvez plus de liquides

Drink more fluid

Votre corps a besoin de liquides pour aider à garder vos selles molles.

- Buvez un minimum de 8 tasses (2 l) de liquides par jour. La plupart des aliments qui sont liquides à température ambiante comme le lait, le yogourt, les soupes et les sorbets peuvent être comptés dans votre liquide total pour la journée.

Mangez des aliments riches en fibres

Eat foods that are high in fibre

- **Si vous risquez une occlusion intestinale ou un rétrécissement de l'intestin, il peut être conseillé d'éviter les aliments riches en fibres énumérés ci-dessous.**
- Mangez des aliments qui contiennent des fibres comme les légumes, les fruits, les céréales, les grains complets et les légumineuses, pour aider à garder vos selles molles.
- Augmentez lentement la quantité d'aliments riches en fibres dans votre alimentation et assurez-vous de boire beaucoup pour éviter une augmentation des gaz, des ballonnements et des crampes.

Des façons simples d'inclure les fibres dans votre alimentation :

Simple ways to include fibre into your diet:

- Choisissez plus souvent des fruits et légumes riches en fibres comme les baies, les poires, les pommes, les avocats, les pois, les épinards ou les brocolis
- Ajoutez du son de blé, du son d'avoine ou des graines de lin moulues dans les smoothies, les céréales chaudes ou dans la pâte à muffins ou à crêpes
- Utilisez des lentilles et des haricots dans les soupes et les ragoûts
- Choisissez des aliments aux grains complets comme le riz brun, le pain de blé entier et le quinoa
- Choisissez des céréales riches en fibres (lisez les étiquettes des aliments, pour choisir ceux qui ont plus de 5 g de fibres par portion)
- Utilisez des fruits ou des légumes entiers pour faire des smoothies aux fruits au lieu de jus
- Essayez de manger au moins 7 portions de fruits et de légumes par jour

Incluez des aliments laxatifs naturels

Include natural laxative foods

Incluez des laxatifs naturels comme les pruneaux, le jus de pruneau, les papayes, les poires, les pommes, les abricots séchés et la rhubarbe. Essayez cette recette naturelle de pâte à tartiner aux fruits laxatifs :

RECETTE DE FRUITS LAXATIFS



Ingrédients

- 1/4 tasse de dates dénoyautées
- 1 tasse de nectar de prune ou de jus d'orange
- 1/4 tasse de figues
- 1/2 tasse de raisins
- 1/4 tasse de prunes dénoyautées

Ingrédient en option

Cerises acides séchées, canneberges séchées, noix de coco en flocons, jus d'orange, son de blé, zeste d'orange

Instructions

- Déposez le tout dans une casserole et laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les fruits soient très tendres. Ajoutez du jus supplémentaire si le mélange devient sec. Laissez refroidir.
- Mettez le mélange au robot culinaire ou au mélangeur et mélangez jusqu'à ce qu'il soit homogène. Vous devrez peut-être ajouter un surplus de liquide si le mélange est trop épais pour se mélanger.
- Savourez le laxatif aux fruits seul ou bien servez-le sur des rôties, des céréales chaudes, des biscuits ou de la crème glacée. Commencez avec 1 cuillère à soupe chaque jour et augmentez comme souhaité.
- Conservez au réfrigérateur et utilisez dans les deux semaines.

Autres conseils :

Other tips:

- Si votre appétit est faible et que vous mangez de plus petites quantités d'aliments au cours des repas, alors incluez plus de liquides nutritifs, à boire régulièrement tout au long de la journée, tels que les laits frappés, le chocolat chaud, la soupe à la crème au lait, le lait de soya, le jus de fruits, les smoothies aux fruits et les suppléments de boissons nutritionnels
- Prenez de petits repas fréquents et des collations, en suivant le même horaire tous les jours
- Mâchez bien la nourriture
- Les liquides chauds ou tièdes peuvent également vous aider à aller à la selle
- Les aliments spécifiques comme le fromage et le lait ne causent pas de constipation
- N'ignorez pas la « sensation » d'avoir besoin d'aller à la selle. Essayez d'aller à la salle de bain et de vous accorder beaucoup de temps afin de ne pas vous sentir sous pression
- Faites des exercices légers comme une courte marche ou des étirements après votre repas

Visitez notre site Web : www.bccancer.bc.ca

Cette information ne saurait remplacer le conseil médical de votre médecin ou la consultation individuelle avec un diététiste agréé. Ces informations ne peuvent être utilisées que dans leur intégralité.

Autorisation de reproduire cette information avec mention d'Oncology Nutrition, BC Cancer Agency.

Besoin de suggestions de recettes et d'exercices ?

Where can I find recipe ideas and exercise suggestions?

Empruntez gratuitement des livres en français (guides de nutrition et livres de recettes, guides d'exercice physique doux etc.) via le BC Children's & Women's Hospital Resource Centre. A 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.

