

La constipation

Certains médicaments de chimiothérapie peuvent entraîner une constipation. D'autres médicaments utilisés au cours de votre traitement comme les antiémétiques, certains traitements antidouleurs ; le ralentissement de l'activité physique peuvent également y contribuer.

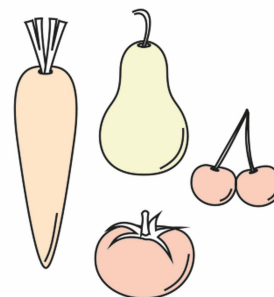
Quelques conseils permettent de prévenir ou de gérer cette constipation :

- **Buvez au moins 2 litres de liquide par jour** (eau, jus de pruneaux et autres jus de ruits, jus de légumes, thé et limonade) répartis tout au long de la journée.



- Prenez un verre d'eau glacée ou un jus de fruit, le matin au réveil à jeun.
- Prenez, au petit déjeuner, une boisson chaude et des aliments riches en fibres (pain complet, céréales complètes...) en fonction de votre tolérance digestive
- **Favorisez la consommation au cours de la journée des aliments riches en fibres** (légumes et fruits frais, compotes, céréales complètes).

- **Essayez d'avoir une activité physique régulière** (la marche par exemple).



- **N'hésitez pas à demander à rencontrer une diététicienne.** Elle vous donnera des conseils et des recettes personnalisées et pourra vous expliquer le régime le mieux adapté à votre cas.

Si la constipation persiste, prévenez votre médecin qui vous prescrira un médicament laxatif adapté. Il est recommandé d'éviter de prendre ce type de médicament de manière prolongée sans avis médical.