



# LA CONSTIPATION INDUITE PAR LES OPIOÏDES

## FICHE D'INFORMATION

**La constipation est un effet secondaire inévitable des opioïdes, prescrits contre la douleur. Ces antalgiques ralentissent le transit intestinal. Sous opioïdes, il est nécessaire d'avoir des selles au moins tous les deux jours. La constipation due aux opioïdes doit être prise en charge dans tous les cas où elle expose à des nausées, un manque d'appétit, un blocage de votre vessie, des douleurs et parfois même à de fausses diarrhées.**

### QUE FAIRE ?

- Prévoir un moment calme à horaires réguliers pour aller à la selle. Prendre éventuellement l'antalgique prescrit par le médecin, 30 min avant.
- Surélever les pieds quand vous êtes aux toilettes pour favoriser la progression des selles.
- Répondre à la sensation de besoin sans attendre.
- Boire autant que possible de liquide par jour.
- Augmenter votre consommation de fruits, légumes et céréales.
- Masser votre ventre dans le sens des aiguilles d'une montre plusieurs fois par jour.
- Essayer de maintenir si possible une activité physique. Même marcher une courte distance peut aider à améliorer le transit intestinal.

- Noter la fréquence de vos selles
- Prendre quotidiennement votre traitement laxatif oral.
- Si vous avez des selles : le traitement est efficace, il faut le continuer.
- Malgré le traitement laxatif oral ou injectable, votre médecin peut être amené à vous prescrire un lavement par voie rectale.
- Consulter votre médecin si vous pensez avoir des hémorroïdes (démangeaisons anales, saignements, douleurs).

**OSEZ parler de la constipation à l'équipe soignante.**

**Les médecins et l'équipe soignante du Service soins de support & accompagnement et les diététiciennes sont à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.**

**Secrétariat : T 03 68 76 68 70  
Diététiciennes : T 03 68 76 73 18**