

# Comment traiter les troubles intestinaux



Ce guide est destiné aux hommes qui ont reçu un traitement en raison d'un cancer de la prostate. L'information présentée ici ne vise pas à remplacer une consultation médicale. Pour recevoir une consultation médicale, parlez à votre équipe de soins de santé.

## Les traitements contre le cancer de la prostate comme une chirurgie ou une radiothérapie peuvent provoquer des troubles de l'intestin.

### Après le traitement, vous pourrez présenter les troubles suivants :

- Diarrhées (selles aqueuses que vous devez évacuer fréquemment)
- Constipation (selles dures et sèches)
- Fuites fécales
- Gaz
- Besoin soudain et pressant d'aller à la selle (urgence intestinale)
- Présence de sang dans les selles.

## Ce que vous pouvez faire pour les diarrhées :

Buvez de huit à 12 verres d'eau par jour (2-3 litres) pour prévenir la déshydratation (quand votre corps n'a pas suffisamment d'eau).

Ne buvez pas de boissons sucrées, alcoolisées ou comportant de la caféine ni des boissons chaudes ou froides. Ces boissons peuvent aggraver votre diarrhée.

Évitez les aliments épicés ou gras.

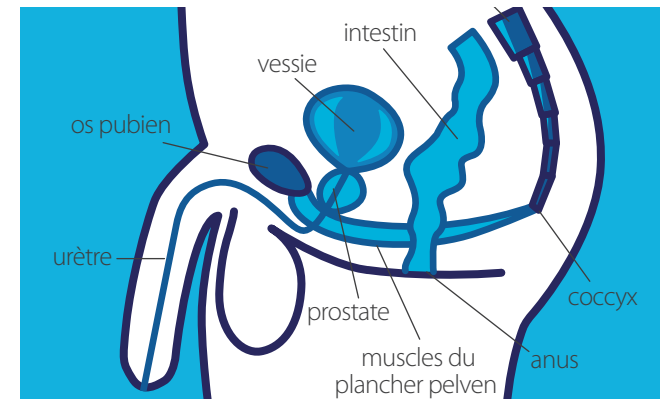
Après chaque selle, lavez votre région anale à l'eau tiède et asséchez-la délicatement en tapotant avec une serviette douce pour prévenir l'irritation de la peau.

Demandez à votre médecin de vous conseiller des produits hydratants si votre région anale s'assèche après avoir été lavée.

Avant de prendre des médicaments vendus sans ordonnance contre les diarrhées (comme Imodium), parlez-en à votre équipe de soins de santé. Vous pouvez vous procurer ce médicament sans prescription médicale à votre pharmacie.

Parlez aux membres de votre équipe de soins de santé des troubles intestinaux que vous avez. Si vous avez des troubles de l'intestin, il peut être utile de tenir un journal et d'écrire à quel moment et à quelle fréquence vous avez des selles et ce que vous avez mangé.

Si votre équipe connaît bien vos troubles intestinaux, elle peut vous aider à réduire vos symptômes et à traiter ces troubles.



## Ce que vous pouvez faire pour la constipation :



**Buvez au moins 8-12 verres** de liquide tous les jours pour garder vos selles molles. Vous pouvez boire :

- De l'eau
- Des jus de fruits
- De la tisane
- Des boissons à base de lait
- Des soupes

**Consommez des aliments comportant des fibres pour faciliter le passage de vos selles, par exemple les suivants :**

- Pains de grains entiers
- Céréales
- Pâtes alimentaires
- Fruits
- Légumes (crus et non pelés)
- Noix
- Graines
- Légumineuses (fèves cuites, lentilles, pois chiches)

**Évitez les aliments gras ou frits**, comme les frites. Ces aliments ont une forte teneur en sel et peuvent aggraver votre constipation.

**Maintenez les mêmes habitudes** for your bowel movements.

**Faites des exercices légers** (comme de la marche) tous les jours.

**Évitez de pousser ou de forcer** quand vous allez à la selle.

**Parlez à votre équipe de soins de santé** des laxatifs vendus sans ordonnance ou des médicaments qui peuvent être prescrits pour vous aider à passer plus facilement vos selles.

## Ce que vous pouvez faire en cas de fuite fécale

**Portez une serviette ou une autre protection :** vous pouvez acheter des serviettes pour homme dans les supermarchés ou les pharmacies. Portez la serviette avec des sous-vêtements ajustés, et non avec un caleçon boxer. Gardez votre peau propre et sèche et changez souvent votre serviette.



**Faites des exercices pour le plancher pelvien** pour renforcer les muscles de votre plancher pelvien. Ce sont les muscles que vous contractez pour empêcher le passage des selles. Voici comment faire des exercices pour le plancher pelvien :

1. Contractez les muscles de votre plancher pelvien, comme si vous essayiez de ne pas passer un gaz.
2. Maintenez la contraction pendant 10 secondes.
3. Détendez-vous pendant 10 secondes.
4. Répétez la contraction et gardez-la à 10 reprises.
5. Faites une série de 10 exercices de 3 à 5 fois par jour.

Si vous avez besoin d'aide pour ces exercices, parlez-en à votre équipe de soins de santé.

Si vous avez des **saignements**, dites-le immédiatement à votre équipe de soins de santé.

## Pour en savoir davantage, consultez les sites ci après :

### Prostate Cancer Foundation of Australia

Site web : [www.prostate.org.au](http://www.prostate.org.au) Termes pour la recherche : « Bowel issues after prostate cancer »

### Cancer de la prostate Canada

Site web : [www.prostatecancer.ca](http://www.prostatecancer.ca) Termes pour la recherche : « Effets secondaires intestinaux »