

# Maximiser l'évacuation des selles

Durant les traitements pour le cancer de la prostate, certains hommes peuvent rencontrer des difficultés à évacuer les selles. L'augmentation de la consommation de fibres, l'hydratation ainsi qu'une routine d'exercices peuvent aider à alléger ces difficultés mais, sachez qu'il existe aussi des techniques efficaces pour améliorer le vidange des intestins. Voici ce que vous devriez savoir :

## Positionnement sur la toilette

1. Placez un petit banc sous vos pieds de façon à ce que vos genoux soient plus hauts que vos hanches. Tournez vos cuisses vers l'intérieur en collant vos genoux et en éloignant vos pieds l'un de l'autre.
2. Penchez légèrement votre tronc vers l'avant.
3. Appuyez vos coudes sur vos genoux ou contre votre ventre.

Si vous présentez une descente de rectum (rectocèle), assoyez-vous sur la toilette et inclinez légèrement votre tronc vers l'arrière.



## Relaxation

Prenez le temps de vous détendre. Les muscles du plancher pelvien doivent être détendus et relâchés tout au long de l'évacuation.

## Techniques respiratoires

Utilisez d'abord la technique d'expiration piston puis enchaînez avec la technique d'expiration freinée si la première méthode n'est pas efficace.

### Expiration piston

- Prenez une grande inspiration par la bouche en ouvrant vos côtes.
- Gardez votre air pendant 5 secondes.
- Expirez pendant 5 secondes avec les lèvres pincées en rentrant votre ventre pour contracter le transverse de l'abdomen.
- Une fois l'expiration terminée, gardez l'abdomen contracté pour ne pas perdre la pression exercée sur le rectum.
- Reprenez une inspiration profonde et répétez cette technique 7 à 8 fois.

### Expiration freinée

- Prenez une grande inspiration par la bouche en ouvrant vos côtes.
- Gardez votre air pendant 5 secondes.
- Faites un poing fermé devant votre bouche. Expirez en soufflant dans votre poing pour créer une résistance. Votre ventre devrait rentrer et le transverse de l'abdomen se contracter.
- Une fois l'expiration terminée, gardez l'abdomen contracté.
- Reprenez une inspiration profonde et répétez cette technique 5 à 6 fois.

## Si cela n'est toujours pas efficace

Essayez d'évacuer vos selles en même temps que vous vous mouchez, que vous tournez le tronc vers la droite. Vous ne devriez jamais passer plus de 5 à 8 minutes sur la toilette à essayer d'évacuer vos selles.

**Nos professionnels de la santé** sont là pour répondre à toutes vos questions et celles de vos proches, et ce, 7 jours sur 7. Téléphonnez au **1 855 899-2873** ou visitez **procure.ca**

PROCURE est reconnu par :



ASSOCIATION DES  
UROLOGUES  
DU QUÉBEC

