

## QUELS ALIMENTS FAVORISER EN CAS DE CONSTIPATION ?

Une constipation peut être induite par certains traitements de la LLC, notamment la chimiothérapie, ou par des traitements contre la douleur.

Il est possible d'atténuer la constipation grâce à ces quelques conseils alimentaires.

Pour cela, il vous est recommandé de consommer de préférence certains aliments :



- **Privilégiez les aliments riches en fibres** (légumes verts, fruits crus ou cuits), les fruits secs, le pain aux céréales, les céréales complètes.
- **Privilégiez les aliments riches en eau** : courgettes, épinards hachés, salade cuite, compote de pommes ou de pruneaux, etc.

Savoir quand et quoi boire est également important pour prévenir la constipation :



- **Buvez plus souvent que d'habitude**, de préférence des boissons froides réparties tout au long de la journée (aux repas et entre les repas).
- **Prenez un jus de fruits à jeun** : jus de pruneaux, pomme, kiwi ou raisin. À consommer très frais (vous pouvez y ajouter des glaçons).
- **Une autre astuce** : adaptez votre position sur les toilettes, en ayant les jambes surélevées, peut également vous aider en cas de constipation.



### Le saviez-vous ?

Le pruneau est un laxatif naturel. Consommé sous forme de compotes, jus ou autres, il peut aider à accélérer votre transit.

#### Bibliographie :

- La ligue contre le cancer. Alimentation et cancer. Comment s'alimenter pendant les traitements ?
- Fondation contre le cancer. Millepertuis (herbe de la Saint Jean).

Vous pouvez également consulter les articles complets sur ce sujet sur le site dédié pour les patients atteints de LLC « Mon suivi LLC » via ce lien : <https://www.mon-suivi-llc.fr> ou en flashant ce QR code



Ces fiches ont été relues et validées par l'association ELLyE ainsi que par un comité d'experts :



Docteur Emmanuelle Ferrant,  
Hématologue, Centre hospitalier  
Lyon-Sud, Hospices civils de Lyon



Docteur Anne Lok,  
Hématologue, Centre  
hospitalier universitaire Nantes



Docteur Cédric Rossi, Hématologue,  
Centre hospitalier universitaire Dijon