

Ce que vous devez savoir ...

LA DIARRHÉE LIÉE AUX TRAITEMENTS CONTRE LE CANCER (CHIMIOTHÉRAPIE OU RADIOTHÉRAPIE)

Il se peut que l'un de vos traitements contre le cancer provoque des effets secondaires. La diarrhée est l'un de ces effets. Cette fiche vous propose des moyens simples et efficaces de la soulager.

La diarrhée se caractérise par des selles liquides qui sont plus fréquentes qu'à l'habitude, c'est-à-dire 3 ou plus par jour. Elle peut être accompagnée de gaz, de douleurs dans l'abdomen, de ballonnements (sensation que votre ventre est gonflé) et de crampes au ventre.

Quoi faire pour aider à soulager la diarrhée?

Voici quelques conseils :

- Mangez 5 à 6 petits repas légers par jour, plutôt que 3 gros repas.
- Buvez 8 à 10 verres de liquide par jour (eau, boisson pour se réhydrater, bouillon, etc.), sauf si votre médecin vous a dit de limiter votre consommation de liquide.
- Diminuez votre consommation des aliments suivants :
- les aliments et les boissons contenant de la caféine : café, thé, cola, chocolat, etc.
- l'alcool
- les aliments riches en fibres : fruits et légumes crus, jus de fruits, céréales et pain à grains entiers, noix, légumineuses, dattes, raisins, papaye, rhubarbe, laitue ou chou et riz brun
- les produits laitiers (lait, crème glacée, yogourt, fromage) ; vous pouvez changer pour des produits laitiers sans lactose selon votre tolérance
- les pruneaux et le jus de pruneaux, à éviter
- les aliments très gras, dont les fritures
- les aliments épicés

Comment revenir à mon alimentation normale après avoir eu la diarrhée?

Reprenez peu à peu votre alimentation, de 12 à 14 heures après la fin de la diarrhée. Il est préférable de manger peu à chaque fois et de prendre plusieurs petits repas, afin de reposer vos intestins.

Attention!

Ne prenez de l'Imodium que sur recommandation de votre équipe de soins !

Un truc simple et efficace!

Le régime BRAT, pour Bananes, Riz, Compote de pommes (Apple sauce) et Toast ou craquelins, est un bon moyen de reprendre doucement une alimentation normale. Ce régime ne doit pas être utilisé de façon prolongée. Contactez votre équipe de soins pour plus de renseignements.

Après une diarrhée importante, certains aliments aideront à refaire vos réserves de sodium et de potassium (deux minéraux essentiels) :

- des soupes (bouillons salés)
- du soda au gingembre dégazé
- des sucettes glacées
- des boissons pour sportif (ex. : Powerade, Gatorade)
- des boissons pour se réhydrater du commerce (ex. : Gastrolyte ou Pedialyte)

Voici une solution temporaire en attendant de vous procurer les boissons pour se réhydrater du commerce au besoin.

Mélanger :

- 360 ml de jus d'orange non sucré
- 600 ml d'eau bouillie refroidie
- 2,5 ml (½ cuillère à thé) de sel

Que faire si ma peau devient irritée?

La diarrhée peut irriter la peau des fesses près de l'anus. Voici quelques trucs simples pour éviter ces irritations et les soulager :

- essuyez-vous l'anus doucement avec une lingette humide ou une débarbouillette jetable pour bébé, plutôt que du papier hygiénique
- n'utilisez aucun savon ni produit parfumé dans l'eau du bain
- mettez un crème barrière (ex. : à base d'oxyde de zinc) pour protéger la peau de l'anus
- prenez un bain tiède pendant 10 minutes

Quels autres signes et symptômes surveiller?

Avisez rapidement votre équipe de soins si :

- la diarrhée dure plus de 24 heures
- la diarrhée arrive plus de 4 fois par jour
- vous avez des crampes ou très mal au ventre
- il y a du sang dans vos selles
- vous êtes fiévreux : plus de 38,3 °C (100,9 °F)
- envie d'uriner moins fréquente
- urine plus foncée que d'habitude

Si vous remarquez un de ces symptômes, appelez rapidement l'équipe de soins.

Si vous n'arrivez pas à joindre un membre de votre équipe de soins, rendez-vous à l'urgence de l'hôpital ou à une clinique médicale.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal



PLUS FORT
AVEC VOUS

BESOIN D'INFORMATION? QUESTIONS?

Communiquez avec votre professionnel de la santé durant les heures d'ouverture.

Nom: _____

Tél. : _____

- Appelez en tout temps Info-Santé ou Info-Social au 8-1-1.

Ressources utiles

Société canadienne du cancer **Cancer.ca**

- Section information sur le cancer
- Diagnostic et traitement > Soulager les effets secondaires > Diarrhée



Le contenu de cette fiche ne remplace d'aucune façon les recommandations, prescriptions et avis de votre professionnel de la santé.