

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 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 et salade de laitue ou de chou
 - 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, 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.

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

- des soupes (bouillons salés)
- des boissons pour sportif (Powerade, Gatorade, par exemple)
- des boissons pour se réhydrater du commerce (Gastrolyte ou Pedialyte, par exemple)



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 (1/2 cuiller 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 débarbouillette humide ou une débarbouillette jetable pour bébé, plutôt que du papier hygiénique ordinaire
- n'utilisez aucun savon ni produit parfumé dans l'eau du bain

Est-ce que la diarrhée peut causer des complications ?

La principale conséquence possible est la **déshydratation**, un manque d'eau dans le corps. Cela peut causer la perte d'éléments importants que l'on appelle « électrolytes ». Voici des signes et des symptômes indiquant que votre corps manque d'eau :

- soif
- sécheresse de la bouche et de la peau
- étourdissements et faiblesse
- envie d'uriner moins fréquente
- urine plus foncée que d'habitude

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

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 ou 100,9° F)

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.

Qui appeler pour avoir de l'aide ?

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec votre équipe de soins.



RESSOURCES UTILES

Société canadienne du cancer

> **1 888 939-3333**

> **cancer.ca**

Section Information sur le cancer →
Diagnostic et traitement → Soulager
les effets secondaires → Diarrhée

Institut National du Cancer

> **e-cancer.fr**

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site **chumontreal.qc.ca/votresante**

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre Hospitalier de l'Université de Montréal **chumontreal.qc.ca**