

Que faire en cas de diarrhée

La diarrhée, c'est l'évacuation fréquente de selles molles ou aqueuses, avec ou sans gêne physique. Elle se produit lorsque l'eau présente dans l'intestin (côlon ou intestin grêle) n'est pas réabsorbée dans le corps. La diarrhée peut entraîner une perte d'appétit, une déshydratation, des douleurs au ventre, des infections et de la faiblesse.



Quelles sont les causes de la diarrhée chez les personnes atteintes d'un cancer ?

De nombreuses choses peuvent causer une diarrhée chez les personnes atteintes d'un cancer, notamment :

- la chimiothérapie, la thérapie ciblée ou l'immunothérapie ;
- la radiothérapie au niveau de l'abdomen (du ventre) ;
- les infections ;
- certains médicaments ;
- certains types de cancers, comme le cancer du pancréas, de l'estomac ou colorectal ;
- une intervention chirurgicale qui retire une portion de l'intestin ;
- le stress ;
- la consommation d'aliments qui ne vous conviennent pas ;
- une obstruction dans une partie de l'intestin qui ne laisse passer que les selles liquides.



Comment la diarrhée est-elle traitée ?

La prise en charge de la diarrhée comprend le traitement de la cause ainsi que des symptômes. Par exemple :

- La diarrhée causée par une infection peut nécessiter des antibiotiques ou d'autres médicaments.
- Des médicaments antidiarrhéiques peuvent être utilisés si la diarrhée n'est pas causée par une infection.
- Des stéroïdes sont utilisés pour la diarrhée causée par l'immunothérapie.
- Si vous présentez une grave déshydratation à cause de la diarrhée, vous pourriez avoir besoin de liquides et d'électrolytes.



Que pouvez-vous faire pour gérer la diarrhée ?

Demandez à votre équipe de soins du cancer si vous êtes susceptible d'avoir de la diarrhée pour une quelconque raison. Si vous commencez à avoir de la diarrhée, les conseils suivants peuvent vous aider :

Essayez de manger et de boire :

- des liquides clairs, comme l'eau, le thé léger, le jus de pomme, le bouillon clair et la gélatine transparente ;
- des aliments salés, comme les bouillons, les boissons pour sportifs, les biscuits salés et les bretzels ;
- des aliments riches en potassium, comme les bananes, les jus et nectars de fruits (du jus de pomme, par exemple), les boissons pour sportifs et les pommes de terre avec la peau ;
- des repas légers faciles à digérer, comme le riz, les nouilles, le poulet (sans peau), le pain blanc grillé, la purée de pommes de terre et les œufs bien cuits.

À éviter :

- les aliments très épicés ou très chauds ;
- les boissons acides comme le jus de tomate et les jus d'agrumes, le jus de pruneau et les boissons pétillantes ;
- les aliments riches en fibres, comme les noix, les graines, les céréales complètes, les pois et les haricots secs, les fruits secs, et les fruits et légumes crus ;
- les aliments riches en graisses, comme les aliments frits ou gras ;
- les boissons caféinées ou alcoolisées ;
- les gommes sans sucre et les bonbons contenant des alcools de sucre (sorbitol, mannitol ou xylitol) ;

- la pâtisserie, les bonbons, les desserts riches en calories et les gelées ;
- le lait ou les produits laitiers (le yaourt et le babeurre sont généralement acceptables) ;
- le tabac.



Que pouvez-vous faire pour vous sentir mieux ?

- Buvez à petites gorgées toute la journée pour éviter la déshydratation. Pensez aux sucettes glacées, à la gélatine et aux morceaux de glace concassée. Demandez à votre équipe de soins du cancer quelle quantité de liquides est sûre pour vous.
- Mangez des repas légers ou des collations plusieurs fois par jour.
- Essayez de boire au moins un grand verre de liquide après chaque épisode de selles liquides.
- Nettoyez votre région anale avec du papier toilette humide et un savon doux après chaque selle, puis rincez et séchez-vous en tamponnant. Vous pouvez aussi utiliser des lingettes non parfumées pour bébés.
- Appliquez une pommade imperméable à l'eau, comme de la vaseline ou une crème aux vitamines A et D, sur la région anale.
- Prenez un bain de siège (dans de l'eau tiède).



Que pouvez-vous faire d'autre ?

- Notez la fréquence de vos selles pour la communiquer à votre équipe de soins du cancer.
- Prenez un anti-diarrhéique prescrit par votre médecin selon les instructions de votre équipe de soins du cancer.
- Demandez l'avis de votre équipe de soins du cancer avant de prendre un anti-diarrhéique en vente libre.
- Une fois que la diarrhée a cessé, commencez à prendre régulièrement des repas légers. Introduisez petit à petit des aliments riches en fibres.



Quand parler à votre équipe de soins du cancer ?

- Si vous avez des selles molles plusieurs fois par jour, sauf si votre équipe de soins du cancer vous a averti d'y être préparé.
- Si vous avez 7 ou 8 selles molles par 24 heures.
- Si vous avez des vertiges ou l'impression que vous allez vous évanouir.
- Si votre diarrhée ne s'améliore pas ou s'aggrave pendant que vous prenez le médicament recommandé par votre équipe de soins du cancer.
- Si vous observez du sang dans vos selles ou dans la zone du rectum.
- Si vous n'urinez pas pendant 12 heures ou plus.
- Si vous n'arrivez pas à absorber des liquides pendant 24 heures ou plus.
- Si vous avez de nouvelles douleurs au ventre, des crampes ou un ballonnement.
- Si vous avez de la fièvre. Votre équipe de soins du cancer vous dira à partir de quelle température on parle de fièvre.
- Si vous êtes constipé(e) depuis plusieurs jours, puis vous commencez à passer des selles liquides peu abondantes.



Quand appeler le 911 ou se rendre aux urgences ?

Appelez le 911 ou allez aux urgences dans les cas suivants :

- En cas de saignement continu du rectum ;
- En cas de douleur au ventre intense et persistante apparue soudainement ;
- Si vous n'arrivez pas à uriner ou à manger pendant un jour ou plus.



Pour en savoir plus et pour obtenir de l'aide, consultez le site de l'American Cancer Society : cancer.org/french ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.

