

Que faire en cas de diarrhée

What to Do for Diarrhea – French

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 de poids et de liquides, un mal au ventre, une irritation de la peau et de la faiblesse.



La diarrhée peut être causée par :

- la chimiothérapie, le traitement ciblé ou l'immunothérapie ;
- la radiothérapie au niveau de l'abdomen (du ventre) ;
- les infections ;
- certains médicaments ;
- certains types de cancers ;
- 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.



Que faire en cas de diarrhée ?

Demandez à votre équipe de soins du cancer si vous êtes susceptible d'avoir de la diarrhée pour une quelconque raison. Voici quelques conseils à suivre en cas de diarrhée.

Essayez de consommer ce qui suit :

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

À éviter :

- les aliments très épicés ou très chauds ;
- 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 est la quantité de liquides la plus sûre pour vous.
- Mangez des petits repas ou des collations plusieurs fois par jour.
- Essayez de boire au moins un verre de liquide après chaque épisode de selles liquides.
- Nettoyez la région anale avec un savon doux après chaque selle, rincez bien à l'eau tiède 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).



Autres conseils

- 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.
- Si votre diarrhée s'aggrave (7 ou 8 selles molles par 24 heures), signalez-le immédiatement à votre équipe de soins du cancer.
- Une fois que la diarrhée a cessé, commencez à prendre de petits repas réguliers. Introduisez petit à petit des aliments riches en fibres.



Parlez 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 ;
- vous avez des vertiges ou l'impression que vous allez vous évanouir ;
- votre diarrhée ne s'améliore pas ou s'aggrave pendant que vous prenez le médicament recommandé par votre équipe de soins du cancer ;
- vous observez du sang dans vos selles ou autour de votre rectum ;
- vous n'urinez pas pendant 12 heures ou plus ;
- vous n'arrivez pas à boire de liquides pendant 24 heures ou plus ;
- vous avez de nouvelles douleurs au ventre, des crampes ou un ballonnement ;
- vous avez de la fièvre (votre équipe de soins du cancer vous dira à partir de quelle température on parle de fièvre) ;
- vous êtes constipé(e) depuis plusieurs jours, puis vous commencez à passer des selles liquides peu abondantes.



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