

## LA DIARRHÉE

Oncologie

Vitalité    Zone :     1B     4     5     6

Établissement : \_\_\_\_\_

### Qu'est-ce que la diarrhée?

La diarrhée est l'évacuation fréquente de selles molles ou liquides, qui peut être accompagnée d'une douleur abdominale, de crampes ou de ballonnements. La diarrhée peut être légère (une à trois selles par jour) ou plus sévère (quatre selles ou plus que d'habitude). La diarrhée peut être liée au cancer ou être un effet secondaire courant du traitement contre le cancer.

### Mesures à prendre

#### ➤ Médicaments

- Arrêtez de prendre vos laxatifs si vous en prenez (p. ex. Senokot, Colace, RestoraLAX, Lactulose).
- Le médecin peut vous prescrire des médicaments pour contrôler la diarrhée, au besoin.

#### ➤ Conseils alimentaires

- Buvez de 1,5 à 2 litres de liquides par jour (p. ex. eau, jus dilué, bouillon/soupe, Ensure, Pedialyte, Gatorade, Powerade, thé ou café décaféiné, boisson de réhydratation).
- Évitez les boissons sucrées (p. ex. jus, punch, etc.).
- Évitez l'alcool.
- Évitez la caféine (p. ex. café, Red Bull, Mountain Dew, Dr Pepper, Pepsi).
- Prenez de petits repas fréquemment.
- Limitez votre consommation de fibres alimentaires.
- Évitez les aliments riches en gras et la friture.
- Recette maison de boisson de réhydratation : 8 oz d'eau, 8 oz de jus d'orange et 1 pincée de sel.

#### ➤ Habitudes de vie

- Après chaque selle, nettoyez bien la région anale avec de l'eau tiède; n'oubliez pas de bien sécher. Vous pouvez aussi prendre un bain d'eau tiède ou un bain de siège pendant quelques minutes.
- Évitez de fumer.

Aliments recommandés	Aliments à éviter
<p><b><u>Aliments faibles en gras tels que :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bananes</li> <li>- Riz</li> <li>- Compote de pommes</li> <li>- Rôties sèches</li> <li>- Pommes de terre</li> <li>- Craquelins</li> <li>- Œufs, <b>poissons et viandes</b></li> </ul>	<p><b><u>Aliments riches en fibres tels que :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pois</li> <li>- Fèves, noix</li> <li>- Céréales et pain à grains entiers</li> </ul> <p><b><u>Aliments élevés en gras tels que :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Friture et bacon</li> <li>- Croustilles (chips)</li> <li>- Gâteaux, tartes et biscuits</li> </ul>
<p><b><u>Autres aliments :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain blanc</li> <li>- Pâtes blanches</li> <li>- Bretzels</li> <li>- Céréales (Rice Krispies ou Cheerios nature)</li> <li>- Fruits en conserve</li> <li>- Flocons d'avoine (grau)</li> <li>- Orge (« barley »)</li> <li>- Yogourt et <b>lait sans lactose</b></li> </ul>	<p><b><u>Autres aliments :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fruits et légumes crus avec la pelure ou des pépins</li> <li>- Maïs, brocoli et chou</li> <li>- Fruits séchés et fruits contenant un noyau ou des pépins (pruneaux, raisins, petits fruits)</li> <li>- Aliments épicés</li> <li>- Lait</li> <li>- Sorbitol (type de sucre qu'on retrouve dans les gommes sans sucre, les bonbons ou la confiture réduite en sucre)</li> </ul>

### Quand faudrait-il consulter la clinique d'oncologie?

Si vos symptômes durent plus de 24 heures et que vous avez suivi les conseils ci-dessus, vous pouvez consulter la clinique d'oncologie de votre région entre 8 h et 16 h.

### Vous devriez aller au Service d'urgence si...

- Vous avez quatre selles ou plus que d'habitude par jour;
- Vous avez des douleurs à la région anale ou des crampes abdominales très sévères;
- Vous vomissez ou vous êtes incapable de manger ou de boire;
- Vous avez du sang et/ou du mucus dans vos selles;
- Votre température est supérieure à 38 °C ou 100 °F;
- Vous vous sentez très faible ou étourdi.