

Comment gérer la diarrhée

Les recommandations contenues dans le présent guide sont fondées sur des données publiées et un consensus d'experts. Les renseignements contenus dans ce guide ont été adaptés à partir des ressources pour les patients suivantes :

- Guide : Tips to help you manage your constipation (Centre de cancérologie d'Ottawa) [en anglais seulement]
- Eating Tips for Dealing with Nausea (Réseau universitaire de santé) [en anglais seulement]
- Ideas to help manage nausea (Hôpital général de North York) [en anglais seulement]
- Managing bowel problems after cancer treatment (Réseau universitaire de santé) [en anglais seulement]
- Nutrition Management of Diarrhea (Centre des sciences de la santé de London) [en anglais seulement]
- Having a sitz bath at home (Réseau universitaire de santé) [en anglais seulement]
- Caring for your skin in the groin and anal area (Réseau universitaire de santé) [en anglais seulement]

Le présent guide du patient a été créé par Action Cancer Ontario afin d'offrir de l'information sur la diarrhée aux patients. Ce guide ne doit être utilisé qu'à titre d'information et ne remplace pas les conseils d'un médecin. Il ne comprend pas toute l'information disponible sur la façon de gérer la diarrhée. Consultez toujours votre équipe soignante si vous avez des questions ou des préoccupations. L'information contenue dans le présent guide ne crée pas une relation médecin-patient entre Action Cancer Ontario et vous.

Vous avez besoin de cette information dans un format accessible?

1-855-460-2647 | ATS 416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

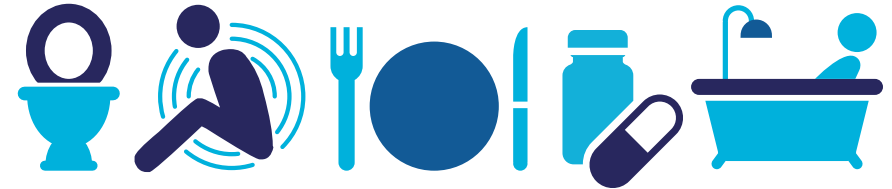
Pour consulter d'autres guides du patient sur la gestion des symptômes, veuillez vous rendre à l'adresse suivante : www.cancercare.on.ca/symptoms

Le présent guide vous a-t-il été utile? Faites-nous part de vos commentaires à :

cco.fluidsurveys.com/s/guides/

Version 1 – 2016

Action Cancer Ontario conserve tous les droits d'auteur, marques de commerce et tout autre droit sur le guide, y compris tous les textes et représentations graphiques. Aucune partie de cette ressource ne peut être utilisée ni reproduite à d'autres fins que pour un usage personnel, ni distribuée, transmise ou dupliquée sous toute forme ou par tout moyen que ce soit sans l'autorisation préalable écrite de Action Cancer Ontario.



Le guide à l'intention du patient vous aidera à comprendre les questions suivantes :

| | |
|--|--------------|
| Qu'est-ce que la diarrhée liée au cancer? | p. 2 |
| Qu'est-ce qui cause la diarrhée liée au cancer? | p. 3 |
| Que puis-je faire pour gérer ma diarrhée? | p. 4 |
| Quand devrais-je faire appel à mon équipe soignante? | p. 11 |
| Où puis-je obtenir de plus amples renseignements? | p. 13 |

Le présent guide s'adresse aux personnes qui ont la diarrhée avant, pendant ou après les traitements contre le cancer. Il peut être utilisé par le patient et les membres de sa famille, ses amis ou ses fournisseurs de soins. Il ne remplace pas les conseils de votre équipe soignante.

Qu'est-ce que la diarrhée liée au cancer?

La diarrhée est un problème répandu chez les personnes atteintes de cancer. Elle :

se présente sous forme de selles molles, liquides ou informes pouvant ressembler à de petits flocons ou fragments

survient plus de trois à quatre fois par jour

pourrait provoquer un besoin urgent d'aller aux toilettes, et vous pourriez être incapable de retenir vos selles

peut durer quelques heures ou devenir un problème qui perdure

Autres symptômes de la diarrhée :

crampes abdominales

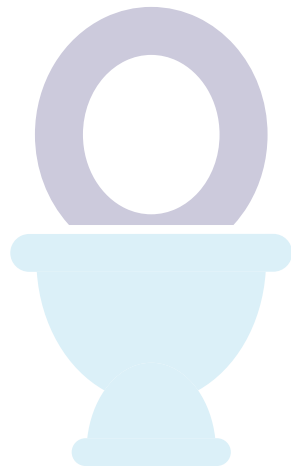
ballonnements

agitation ou nervosité

peau des fesses irritée par le fait d'aller trop souvent aux toilettes

déshydratation (lorsque votre corps n'a pas suffisamment de liquides), ce qui peut causer :

- une soif
- une bouche et une langue sèches
- une urine jaune foncé ou la nécessité d'uriner moins souvent que d'habitude



OÙ PUIS-JE OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS?

Demandez à votre équipe soignante de vous indiquer la personne à contacter si vous estimez que vos symptômes nécessitent une attention médicale immédiate.

Notes :

Demandez à votre équipe soignante de l'information sur la façon de gérer votre diarrhée.

Cours d'autogestion :

Groupes de soutien locaux :

Vidéos :

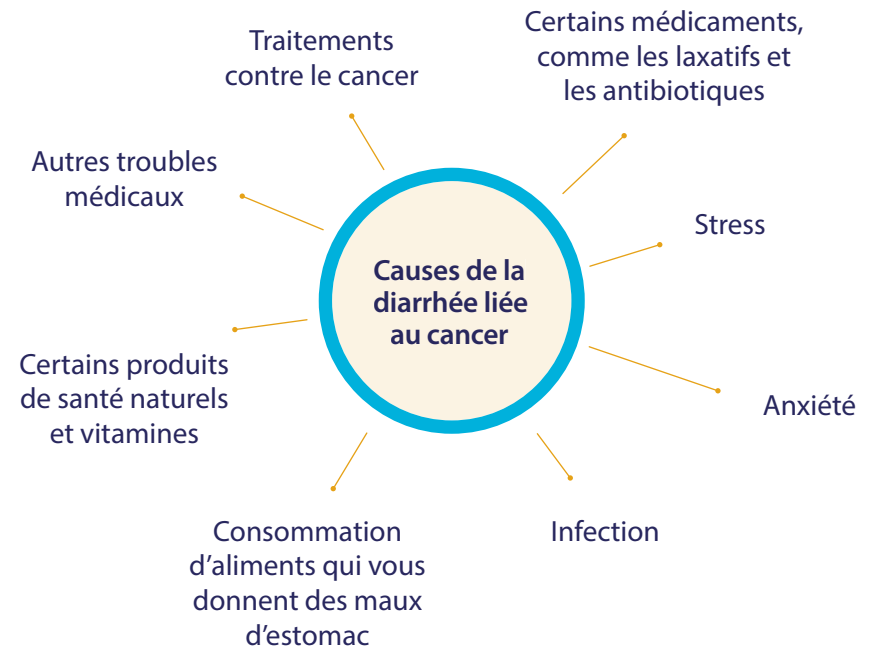
Livres :

Brochures :

Qu'est-ce qui cause la diarrhée liée au cancer?

Il est important de trouver et de traiter les causes de votre diarrhée.

L'image ci-après montre des éléments qui peuvent causer la diarrhée :



Que puis-je faire pour gérer ma diarrhée?

Prenez des médicaments contre la diarrhée si votre équipe soignante vous en a prescrit

Soyez prudent!

- ✓ Consultez votre pharmacien avant de prendre des médicaments en vente libre comme du sous-salicylate de bismuth (comme Pepto Bismol) ou du lopéramide (comme Imodium) pour vous assurer de pouvoir en prendre sans danger.
- ✓ Les directives de votre équipe soignante pourraient être différentes de celles prescrites sur la boîte de médicaments. **Suivez toujours les instructions de votre équipe soignante.**

Si vous prenez des laxatifs ou des laxatifs émoullissants, on vous dira probablement de cesser de les prendre pendant que vous avez la diarrhée.

Certains médicaments, comme la métoclopramide, le dompéridone et les antiacides contenant du magnésium, peuvent aggraver votre diarrhée. Cessez de les prendre pendant que vous avez la diarrhée, sauf indication contraire de votre médecin.

Certaines plantes médicinales et certains produits de santé naturels comme le chou palmiste nain, le ginseng, le chardon Marie, les graines de Plantago et l'aloès peuvent aggraver votre diarrhée.



Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?

Pour obtenir des liens vers ces renseignements et d'autres ressources, allez au www.cancercare.on.ca/symptoms

Sites Web

Action Cancer Ontario
www.cancercare.on.ca

Société canadienne du cancer
www.cancer.ca
1-888-939-3333

Les diététistes du Canada
www.dietitians.ca

Services de soutien

Répertoire des services à la communauté pour des groupes de soutien locaux de la Société canadienne du cancer
www.cancer.ca/csl

Services de soutien par les pairs de la Société canadienne du cancer
www.cancer.ca/support

Cancer Chat Canada
www.cancerchatcanada.ca
(en anglais seulement)

Livres

Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer
www.cancer.ca/publications

Goes Down Easy: Recipes to help you cope with the challenge of eating during cancer treatment —
Elise Mecklinger, 2006
[en anglais seulement]

Qu'est-ce que le dépistage des symptômes?

En Ontario, les patients qui ont un cancer remplissent un outil de dépistage des symptômes. Le dépistage informe votre équipe soignante de vos symptômes et lui permet de savoir comment vous vous sentez. L'outil est appelé « Échelle d'évaluation des symptômes d'Edmonton (ESEE) ».

Le fait de vous soumettre à un dépistage des symptômes vous aide, ainsi que votre équipe soignante, à gérer vos symptômes.

Utilisez les boîtes ci-dessous pour aider votre équipe soignante à comprendre vos symptômes.

| Le chiffre 0 signifie que nous n'avez pas la diarrhée, et 10 correspond à la pire diarrhée imaginable. | | |
|---|---|---|
| 0-3 | 4-6 | 7-10 |
| <p>Votre diarrhée est légère si :</p> <hr/> <p>Vous avez la diarrhée moins de quatre fois par jour</p> | <p>Votre diarrhée est modérée si :</p> <hr/> <p>Vous avez la diarrhée quatre à six fois par jour</p> | <p>Votre diarrhée est grave si :</p> <hr/> <p>Vous avez la diarrhée plus de sept fois par jour</p> <hr/> <p>Vos selles sont très molles ou liquides</p> <hr/> <p>Vous devez vous précipiter souvent aux toilettes pendant la journée et/ou la nuit</p> |

Votre équipe soignante veut obtenir de l'information sur votre diarrhée. Vos questions et préoccupations sont importantes. Ne craignez pas de les exprimer.

Buvez beaucoup de liquides

La diarrhée peut causer une déshydratation. Le fait de boire davantage de liquides n'arrêtera pas votre diarrhée, mais compensera la quantité de liquides perdus.



Buvez au moins six à huit tasses de liquides par jour.

Soyez prudent!

- ✓ Consultez votre équipe soignante si vous ne pouvez pas boire six à huit tasses de liquides par jour lorsque vous avez la diarrhée. Vous pourriez avoir besoin d'une solution spéciale composée de sel et de sucre appelée réhydratation par voie orale.
- ✓ Si votre diarrhée est grave (plus de sept fois par jour), des liquides doivent vous être administrés par voie intraveineuse pour vous garder hydraté.

Buvez une tasse additionnelle de liquide chaque fois que vous excrétez des selles molles. Les boissons énergétiques sont un bon choix.

Buvez de petites quantités de liquides tout au long de la journée.

Buvez les liquides lentement.

Il peut être plus facile de boire des liquides chauds ou à la température ambiante.

Si vous voulez boire du jus, diluez-le dans l'eau. Faites moitié-jus, moitié-eau.

Si vous avez la diarrhée, ne consommez aucun aliment ou boisson contenant des édulcorants artificiels, comme de la gomme à mâcher, des bonbons, des pastilles contre la toux et des boissons « diètes ». Ces édulcorants aggravent les flatulences et la diarrhée. Si vos médicaments contiennent des édulcorants, ne cessez pas de les prendre. Consultez votre médecin ou pharmacien concernant la prise d'un autre produit.

Changez votre alimentation



Mangez de petits repas et des collations plutôt que deux ou trois repas plus copieux.

Mangez lentement, prenez de petites bouchées et mâchez bien la nourriture.

Enlevez toutes les peaux, pelures, membranes et graines des fruits et légumes.

Soyez prudent!

✓ Consultez votre équipe soignante avant de prendre des probiotiques ou de manger des aliments en contenant.

Vous pouvez commencer à manger vos aliments habituels lorsque cela fait environ 12 heures que vous n'avez pas de diarrhée et que vous ne prenez pas de médicaments pour arrêter votre diarrhée. Consultez votre équipe soignante pour obtenir son avis.

Recommencez graduellement à ajouter des aliments dans votre alimentation afin de ne pas avoir de maux d'estomac.

Demandez à votre équipe soignante de vous aiguiller vers un diététiste. Un diététiste peut vous aider à trouver des régimes adaptés en cas de diarrhée. Vous pouvez aussi visiter le site **SaineAlimentationOntario.ca** ou composer le **1-877-510-5102** pour parler gratuitement avec un diététiste.

Quand devrais-je faire appel à mon équipe soignante?

Consultez immédiatement votre équipe soignante si vous éprouvez l'un de ces symptômes :

La diarrhée se poursuit pendant plus de 24 heures, même après avoir pris des médicaments pour contrer la diarrhée

Votre température est supérieure ou égale à 38,3° C (100,9° F) à tout moment **ou** supérieure ou égale à 38,0° C (100,4° F) pendant au moins une heure

Vous avez du sang dans les selles

Vous vous sentez fatigué, faible ou étourdi

Vous avez des douleurs thoraciques

Vous avez des vomissements

Vous produisez très peu d'urine ou celle-ci est très foncée

Vous êtes incapable de manger ou redoutez de le faire

Autres choses à faire si la peau est encore irritée :

Laissez votre postérieur à l'air libre aussi longtemps que possible.

Portez des sous-vêtements en coton sans bordures élastiquées au niveau des jambes. Les caleçons boxeurs sont tout indiqués pour les hommes et les femmes.

Votre équipe soignante peut vous donner un onguent ou une crème pour protéger la peau à vif et prévenir les infections.

Les crèmes et onguents en vente libre qui contiennent de l'oxyde de zinc peuvent aider à protéger et à soigner la peau.

Autres conseils

- Si vous recevez des éclaboussures d'urine sur votre peau irritée, essayez une autre position sur la toilette. Utilisez une cruche propre remplie d'eau chaude pour nettoyer la zone pendant que vous urinez. Séchez la peau en la tapotant par la suite.
- N'utilisez pas de parfum, de poudre de talc ni de pansement sur la peau éraflée.
- Marcher pourrait rendre votre peau douloureuse. Reposez-vous beaucoup et exposez les régions douloureuses à l'air ambiant.

Vérifiez les signes d'infection

Il est normal qu'une peau écorchée sécrète du liquide en guérissant. Du liquide blanc transparent et des stries ou taches de sang sont courants et normaux.

Consultez votre équipe soignante si votre peau est douloureuse et enflée, si elle saigne beaucoup ou si elle sécrète des liquides qui ne sont pas transparents ou blancs.

Boissons pour contrer la diarrhée

- ✓ Eau, jus clair, glace concassée ou sucrées glacées
- ✓ Boissons éventées non gazeuses et sans caféine
- ✓ Bouillon, potage clair filtré
- ✓ Lait, si votre organisme le tolère
- ✓ Lait pauvre en lactose si vous avez une intolérance au lactose
- ✓ Consultez votre équipe soignante à propos des solutions orales de réhydratation (un mélange d'eau, de sel et de sucre qui vous garde bien hydraté)

Aliments pour contrer la diarrhée

- ✓ Fruits comme les poires pelées, les pommes, les abricots, les bananes et les fruits en conserve, p. ex. la compote de pommes et les pêches
- ✓ Légumes comme les courges cuites et pelées, les carottes, les pommes de terre, les patates douces et les navets
- ✓ Pains et céréales à faible teneur en fibres comme le gruau, les céréales de riz froides, les pâtes, le riz blanc et le tapioca
- ✓ Protéines venant d'aliments comme les œufs, la viande, le poulet, le yogourt et le beurre d'arachide crémeux

Boissons à boire avec modération

- ✗ Caféine
- ✗ Jus de pruneaux, jus de fruit avec pulpe
- ✗ Boissons gazeuses
- ✗ Alcool
- ✗ Limitez le lait et les produits laitiers s'ils aggravent votre diarrhée

Aliments à manger avec modération

- ✗ Fruits séchés et à graines comme les pruneaux, les raisins et les baies
- ✗ Aliments épicés
- ✗ Maïs, brocoli, pois chiches, lentilles, haricots, chou, oignon, ail
- ✗ Viandes, œufs, saucisses, bacon et salami cuits dans la graisse ou frits
- ✗ Pains de blé entier, céréales et grains à haute teneur en fibres
- ✗ Riz brun, riz sauvage, quinoa
- ✗ Légumes crus et fruits frais comme la papaye
- ✗ Sauces brunes et riches
- ✗ Sucrieries et desserts lourds

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition, consultez la brochure d'information intitulée Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer de la Société canadienne du cancer. Allez au www.cancer.ca/publications.

Planifiez vos sorties

La diarrhée peut parfois occasionner un besoin urgent d'aller aux toilettes. Soyez prévoyant afin de vous sentir plus à l'aise à l'idée de quitter la maison.



Repérez les toilettes les plus proches avant d'en avoir besoin lorsque vous sortez.

Apportez des vêtements de rechange en cas d'incident.

Si vous pensez qu'un incident pourrait survenir, portez des sous-vêtements absorbants jetables.

Prenez soin de votre peau

Lorsque vous avez la diarrhée, la peau de vos fesses peut être irritée et douloureuse. Pour éviter une infection ou une sensation désagréable, appliquez les conseils qui suivent pour prendre soin de votre peau.



Prenez un bain de siège

Un bain de siège consiste à faire tremper la région périnéale ou les fesses dans de l'eau chaude.

Vous pouvez utiliser une baignoire, une grande cuve ou un bain de siège en plastique qui s'ajuste sur un siège de toilette. Vous pouvez acheter un bain de siège à la pharmacie.

Un bain de siège :

- nettoie votre peau;
- réduit les risques d'infection;
- apaise et soulage votre peau;
- favorise la circulation sanguine vers la région périnéale pour accélérer la guérison

Conseils

Versez une à deux cuillères à table de bicarbonate de soude ou une à deux cuillères à thé de sel dans l'eau.

N'ajoutez pas d'huiles de bain ni d'autres produits dans l'eau.

Laissez tremper votre postérieur de 10 à 15 minutes durant chaque bain.

Vous pouvez prendre autant de bains de siège que désiré.