

### Qu'est-ce-que la diarrhée ?

#### What is diarrhea?

La diarrhée survient lorsque vous avez plus de deux selles molles ou aqueuses (« cacas ») chaque jour.

La diarrhée est le contraire de la constipation (selles dures ou peu fréquentes).

La diarrhée peut être aiguë (de courte durée) ou chronique (de longue durée).

La diarrhée est un effet secondaire fréquent des traitements contre le cancer.

### Quelles sont les causes de la diarrhée liée aux médicaments?

#### What causes medication-related diarrhea?

La diarrhée peut être causée par :

- Les radiations près de vos intestins
- Certaines chimiothérapies
- Les thérapies ciblées

Certains médicaments, comme les antibiotiques, peuvent aussi causer la diarrhée.

Il est très important de gérer la diarrhée. Elle peut causer :

- De la déshydratation (manque d'eau)
- Un manque de sels organiques (pas assez de sels dans l'organisme)
- De la faiblesse
- De la perte de poids
- Des douleurs de peau
- Une mauvaise nutrition

La diarrhée peut aussi retarder vos traitements contre le cancer.



### Quand devrais-je parler à mon équipe soignante?

#### When should I talk to my health care team?

Communiquez avec votre équipe soignante si vous avez de la diarrhée. Elle travaillera avec vous pour déterminer ce qui cause la diarrhée et comment la gérer.

### Appelez immédiatement votre équipe de soins de santé si :

#### Call your health care team right away if:

- Vos selles contiennent du sang ou du mucus.
- Vous avez des selles liquides plus de deux fois par jour.
- Vous avez une température de 38°C (100,5°F) ou plus.
- Vous avez des crampes très douloureuses ou des douleurs abdominales (de l'estomac) très fortes.
- Vous vomissez beaucoup et ne pouvez ni manger ni boire sans vomir.
- Vous avez très, très soif.
- Vous vous sentez étourdi.e et faible.
- Votre urine (« pipi ») est jaune foncé et vous n'allez pas aux toilettes aussi souvent que d'habitude.
- Vous avez des douleurs dans le haut de l'abdomen droit, sous les côtes.

## Quels sont les traitements pour la diarrhée?

### What are the treatments for diarrhea?

Parlez à votre équipe soignante avant de prendre des médicaments contre la diarrhée. Elle doit s'assurer que votre diarrhée n'est pas causée par une infection.

Votre équipe soignante peut recommander un médicament appelé lopéramide (Imodium<sup>MD</sup>). Vous pouvez acheter du lopéramide dans une pharmacie sans ordonnance.

### Comment prendre le lopéramide : How to take loperamide:

1. Si vous avez la diarrhée, prenez 4 mg de lopéramide.
2. Si vous avez toujours la diarrhée 4 heures après avoir pris du lopéramide, prenez-en 2 mg de plus. Ne prenez plus de lopéramide que si vous avez toujours de la diarrhée 4 heures après votre première dose de 4 mg.
3. Prenez 2 mg de lopéramide toutes les 4 heures si vous avez encore la diarrhée.

Ne prenez pas plus de 16 mg de lopéramide au total en 24 heures.

Les indications sur l'emballage du lopéramide peuvent être différentes. C'est normal. **Suivez les instructions de ce document.**

Si vous avez encore de la diarrhée après avoir pris du lopéramide pendant 24 heures, comme indiqué ci-dessus, appelez votre équipe soignante. Vous pourriez avoir besoin d'une dose plus élevée de lopéramide ou d'un autre médicament.

Si vous commencez à avoir des selles liquides après avoir été constipé.e, c'est peut-être parce qu'il y a des selles dures coincées dans votre rectum (« fesses »). C'est ce qu'on appelle l'impact.

**Si cela se produit, ne prenez pas de pilules pour la diarrhée. Appelez votre équipe soignante.**

Si vous suivez les instructions de ce document et que votre diarrhée n'est toujours pas maîtrisée, demandez à consulter un diététiste de la BC Cancer.

Si vous perdez du poids ou si vous n'avez pas d'appétit, demandez à consulter un diététiste de BC Cancer.

## Que puis-je faire pour moi?

### What can I do for myself?

### Si vous avez la diarrhée, voici quelques mesures que vous pouvez prendre :

#### If you are having diarrhea, here are some things you can do:

- Si vous devez rester au lit, utilisez une chaise d'aisance (toilettes portables) lorsque c'est possible.
- Tenez un registre de vos selles (« caca ») et de ce que vous mangez.
- Gardez une liste des aliments qui vous causent plus de problèmes et essayez de ne pas en manger.
- Manger peut souvent déclencher un mouvement intestinal. Essayez de planifier des activités pour avoir assez de temps pour faire caca avant les activités prévues.

## Prenez soin de votre peau

### Take care of your skin

Lorsque vous avez la diarrhée, la peau autour de votre anus (l'ouverture de vos « fesses ») peut être irritée et endolorie. Pour protéger votre peau, gardez la zone anale propre en la nettoyant avec du savon et de l'eau.

Si votre peau s'est dégradée (vous avez des plaies ouvertes ou une peau gercée), vous pouvez utiliser un nettoyant spécial. Demandez à votre équipe soignante si vous ne savez pas quel nettoyant utiliser. Vous pouvez également prendre des bains de siège (bains tièdes et peu profonds) pour apaiser la zone. Demandez plus d'information à ce sujet à votre équipe soignante.

## Idées d'aliments pour gérer la diarrhée :

### Food ideas to help with diarrhea

Vous pourriez trouver ces conseils nutritionnels utiles :

- Buvez un minimum de 1,5 à 2 litres (6 à 8 tasses) de liquides par jour. Cela vous aidera à rester hydraté.e. Siroter des liquides lentement peut vous aider.
- Parmi les liquides, préférez l'eau, les jus, les boissons nutritives liquides comme Ensure<sup>MD</sup>, les boissons pour sportifs, les soupes ou les bouillons et les tisanes. Limitez les boissons contenant de la caféine et de l'alcool. Cela peut déranger vos intestins.
- Prenez de petits repas fréquents et des collations. Essayez de manger toutes les 2 à 3 heures.
- Essayez de ne pas manger trop d'aliments riches en fibres comme les pains complets aux graines et les céréales au son, les noix et les graines. Choisissez du pain blanc ou des pâtes blanches, du riz blanc, de la viande, de la volaille, des œufs et du tofu.
- Retirez la peau, les graines et les fibres des fruits et légumes.
- Essayez de ne pas manger trop de maïs, brocoli, haricots, légumes verts à feuilles, pruneaux, baies, fruits secs, pois chiches et lentilles.
- Ne mangez pas d'aliments épicés, frits ou gras.
- Si cela aggrave votre diarrhée, ne mangez ni ne buvez de lait et de produits laitiers. Le lait Lactaid<sup>MD</sup> ou les succédanés du lait, comme les boissons de soya, peuvent être plus adaptés pour vous.

Si vous n'êtes pas certain.e des liquides à boire ou des aliments à manger, parlez-en à votre équipe soignante.

Les personnes souffrant de déshydratation grave peuvent avoir besoin de recevoir des fluides intraveineux (fluides qui vous sont donnés en mettant une aiguille connectée à un tube dans votre veine).

Si vous suivez les instructions de ce document et que votre diarrhée n'est toujours pas maîtrisée, demandez à consulter un diététiste de la BC Cancer.

Si vous perdez du poids ou si vous n'avez pas d'appétit, demandez à consulter un diététiste de la BC Cancer.

Vous pouvez également composer le 8-1-1 pour parler à un diététiste en oncologie à Health Link BC.

## Probiotiques

### Probiotics

Il n'y a pas suffisamment de preuves pour appuyer l'utilisation de probiotiques. Bien que les probiotiques puissent vous être bénéfiques, il existe un risque pour les patients atteints de neutropénie (faible nombre de globules blancs).

Si vous avez la neutropénie, votre système immunitaire ne fonctionne pas aussi bien qu'il le devrait. Les bactéries dans les probiotiques pourraient vous donner une infection.

## Pour en savoir plus :

### Where can I learn more?

- Sites Web recommandés par la bibliothèque de la BC Cancer sur la constipation et la diarrhée : [bccancer.libguides.com/pathfinder-bowel](http://bccancer.libguides.com/pathfinder-bowel)
- Dépliant de la BC Cancer : Food Choice to Help Manage Diarrhea (Choix alimentaires pour aider à gérer la diarrhée) : [www.bccancer.bc.ca/nutritionsite/Documents/Patient%20Education/Foodideas-to-help-manage-diarrhea.pdf](http://www.bccancer.bc.ca/nutritionsite/Documents/Patient%20Education/Foodideas-to-help-manage-diarrhea.pdf)
- Dépliant de la BC Cancer : Low Fiber Food Choices (Choix des aliments à faible teneur en fibres) : [www.bccancer.bc.ca/nutritionsite/Documents/Patient%20Education/Low\\_Fibre\\_Food\\_Choices.pdf](http://www.bccancer.bc.ca/nutritionsite/Documents/Patient%20Education/Low_Fibre_Food_Choices.pdf)
- BC Cancer Supportive Care Services (Services d'assistance de soins de la BC Cancer) : [www.bccancer.bc.ca/ourservices/services/supportive-care](http://www.bccancer.bc.ca/ourservices/services/supportive-care)
- Livres en français du BC Children's & Women's Hospital Resource Centre (nutrition et recettes, exercices doux etc.) à emprunter et recevoir gratuitement partout en Colombie-Britannique, via les Services Francophones du PLS (PHSA). <https://bcch.andornot.com/>

Octobre 2021

La Provincial Health Services Authority, Provincial Language Service reconnaît le soutien financier de la province de la Colombie-Britannique et du gouvernement du Canada par le biais de l'Entente Canada-Colombie-Britannique relative aux services en français.

