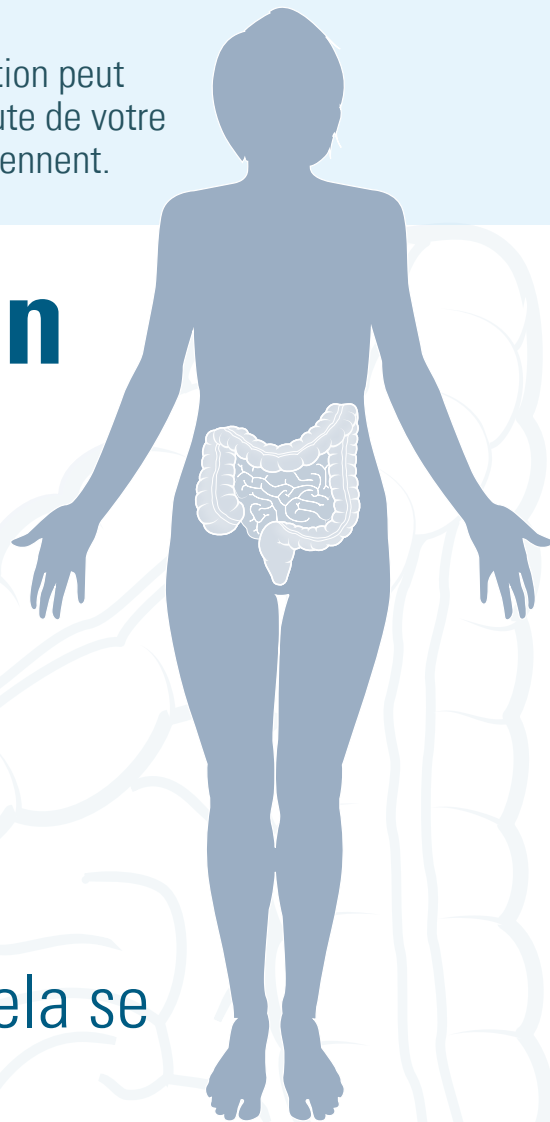


## **Votre corps a besoin d'une bonne alimentation pendant vos traitements contre le cancer.**

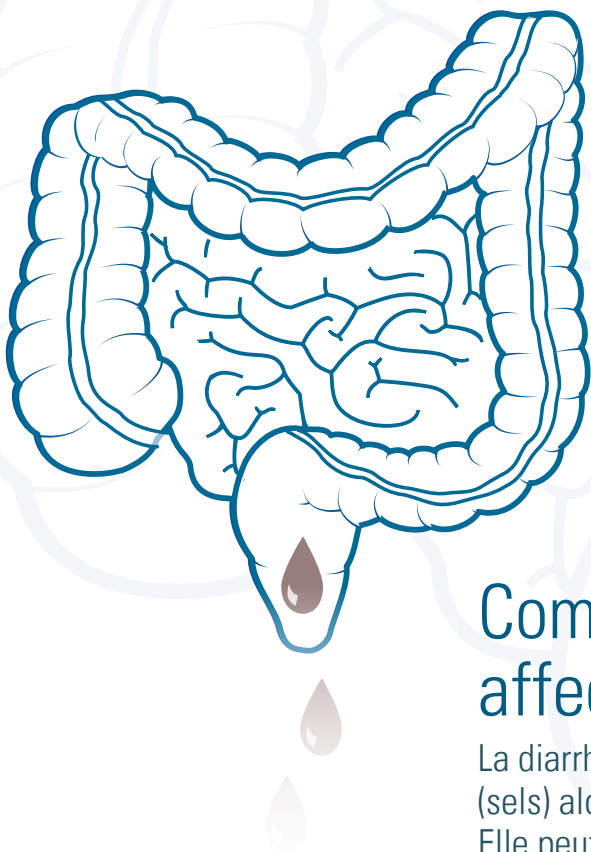
Cette fiche d'information présente la manière dont l'alimentation peut vous aider à soigner votre diarrhée. Vous devez rester à l'écoute de votre corps. Ensemble, nous trouverons les solutions qui vous conviennent.

# **Fiche d'information sur l'alimentation et la diarrhée.**



## **Qu'est-ce que la diarrhée ?**

La diarrhée se caractérise par des selles (le caca) molles ou liquides plus de 3 fois par jour.



## **Pourquoi cela se produit-il ?**

Les traitements contre le cancer peuvent parfois causer la diarrhée ou vous rendre plus susceptible de l'avoir. Les maladies, les infections, les intoxications alimentaires et les médicaments peuvent aussi causer la diarrhée.

## **Comment la diarrhée peut-elle affecter votre santé ?**

La diarrhée peut vous faire perdre de l'eau et des électrolytes (sels) alors que votre corps en a besoin pour bien fonctionner. Elle peut vous affaiblir et vous pouvez perdre beaucoup de poids. Si cela se produit, vous pourriez être trop faible pour recevoir vos traitements habituels contre le cancer. La diarrhée peut aussi causer une irritation de la peau. C'est pourquoi il est très important de la soigner.

# Comment traiter votre diarrhée

## Ce qu'il faut boire :

**Buvez beaucoup de liquides**, car votre corps en a besoin. Si vous avez la diarrhée, vous perdez de l'eau par vos selles molles. Vous devez donc boire beaucoup pour compenser l'eau que vous perdez.

Buvez au moins 6 à 8 tasses (1,5 à 2,0 L) de liquides chaque jour. Buvez une tasse de liquides supplémentaires chaque fois que vous avez des selles molles.

Boire plus de liquides n'arrêtera pas la diarrhée, mais permettra d'éviter les problèmes graves liés à la diarrhée.



## Buvez différentes sortes de liquides,

pas seulement de l'eau. Essayez le jus, la tisane, les boissons pour sportifs, les soupes, les solutions de réhydratation orale (SRO), (p. ex. Pedialyte), ou même du Jell-O. Vous pouvez boire une solution de réhydratation orale pour remplacer les sels que vous éliminez par la diarrhée (voir la recette ci-dessous).



## Buvez la plupart de vos liquides entre les repas

pour que votre estomac ne soit pas trop rempli afin de pouvoir manger la nourriture dont vous avez besoin.

## Privilégiez des boissons sans lactose.

Certaines personnes trouvent qu'il est plus facile de digérer les produits laitiers ne contenant pas de lactose.

**Évitez** le café, le thé noir ou vert, les colas et de l'alcool. Ils peuvent aggraver votre diarrhée.

## Recette pour une solution de réhydratation orale :

Une solution de réhydratation orale (SRO) est une boisson qui permet de remplacer les liquides et certains électrolytes que votre corps élimine lorsque vous avez la diarrhée. Elle prévient ou traite la diarrhée légère. Les boissons SRO comprennent au moins 3 ingrédients : un sucre, du sel et de l'eau.

- 1 tasse de jus, sans pulpe
- 3 tasses d'eau
- ½ cuillère à café de sel



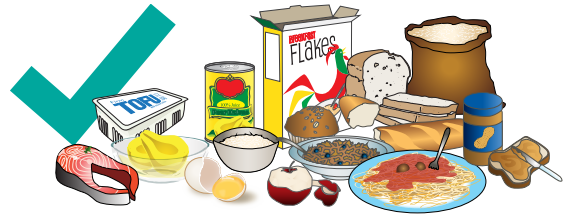
Vous pouvez aussi acheter des solutions de réhydratation orale (p. ex. Pedialyte) prêtes à boire dans les épiceries ou les pharmacies.

# Ce qu'il faut manger :

**Changez la fréquence à laquelle vous mangez.** Mangez 5 ou 6 petits repas par jour plutôt que de gros repas. Vous pourriez être incapable de digérer beaucoup de nourriture à la fois.

## Certains aliments peuvent aider à contrôler votre diarrhée. Essayez de manger :

- des féculents comme le pain blanc, du riz blanc, des pâtes blanches, des flocons d'avoine instantanés et des céréales transformées ;
- des aliments cuits (par exemple : des légumes cuits), pas d'aliments crus ;
- des aliments sans pelure et sans graines. Des fruits pelés ou en conserve, des bananes et des compotes de pommes ;
- des pommes de terre, des patates douces, des navets, des betteraves, des courgettes, des carottes, des courges ;
- du beurre de noix onctueux, des œufs, du tofu, de la volaille, du poisson et de la viande ;
- des boissons pour sportifs, du bouillon, du jus sans pulpe, du café décaféiné, des SRO.



## Certains aliments peuvent aggraver la diarrhée. Évitez de manger :

- des aliments gras, frits, épicés ou très sucrés ;
- des aliments riches en fibres - comme les pains aux grains entiers, les noix, les graines, les haricots ou les lentilles ;
- du maïs, du brocoli, du chou, des oignons, de l'ail, de la laitue ;
- des fraises, des framboises, des bleuets et du raisin ;
- des aliments contenant des édulcorants artificiels (tels que le sorbitol et le mannitol) comme les bonbons et la gomme ;
- du café, de l'alcool, des boissons gazeuses, du jus avec de la pulpe.



Soyez à l'écoute des réactions de votre corps. Au fil du temps, vous apprendrez à choisir des aliments qui vous conviennent le mieux.

## Voici quelques exemples de repas que vous pouvez manger :

**Déjeuner :** des flocons d'avoine avec une banane et du thé décaféiné

**Collation 1 :** des fruits en conserve avec un yogourt

**Dîner :** un sandwich aux œufs avec une soupe crème de tomates

**Collation 2 :** des craquelins avec du fromage

**Souper :** du riz blanc, du poisson et des carottes bouillies

**Collation 3 :** un bol de céréales de riz avec du lait



**Évitez de manger des aliments qui aggravent votre diarrhée.**

## Saviez-vous que...

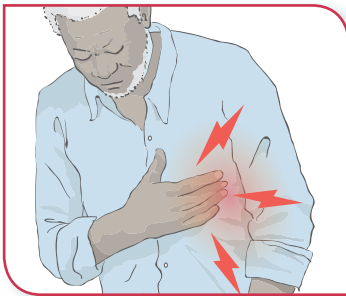
Certains médicaments, même ceux sur ordonnance, peuvent aggraver votre diarrhée. Parlez à votre équipe de traitement avant de prendre des antiacides (comme Pepto Bismol), des médicaments antidiarrhéiques (comme l'Immodium), des probiotiques ou des médicaments en vente libre. Votre équipe de traitement peut également vous prescrire des médicaments pour traiter votre diarrhée. Si c'est le cas, suivez leurs instructions.



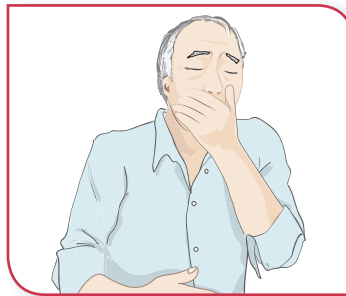
## Quand demander de l'aide :



Si votre diarrhée continue de s'aggraver peu importe ce que vous faites, ou si vous avez l'un des symptômes ci-dessous, contactez **immédiatement** votre équipe de traitement.

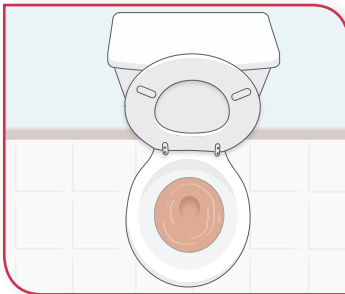


des douleurs thoraciques  
ou des battements  
cardiaques inhabituels



des vomissements et la  
diarrhée dans la même  
journée

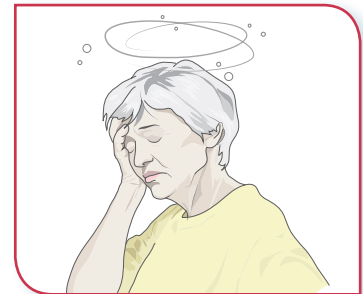
### D'autres symptômes graves sont :



de l'urine de couleur très  
sombre ou très peu d'urine



ne pas arriver à manger  
ou avoir peur de manger



se sentir fatigué, faible  
ou étourdi



Veillez communiquer avec votre nutritionniste si vous avez besoin d'aide pour votre alimentation ou pour traiter vos symptômes. Si vous n'avez pas de nutritionniste, communiquez avec votre équipe de traitement pour obtenir une référence.

Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre

Office d'éducation des patients  
Patient Education Office

  
Abbott