

CONSEILS DIÉTÉTIQUES ET D'HYGIÈNE DE VIE

Comment gérer **LA DIARRHÉE**





Édito

Madame, Monsieur,

Cette brochure informative offre des conseils diététiques et d'hygiène de vie aux personnes souffrant de diarrhée liée au cancer ou au traitement de celui-ci.

Elle ne contient pas de conseils médicamenteux et ne remplace pas les conseils de votre équipe soignante.

Pour tout renseignement supplémentaire, nos équipes se tiennent à votre disposition.

Vous trouverez leurs coordonnées dans votre carnet de liaison.

**Le Conseil de gouvernance de
l'Institut de Cancérologie Arsène Burny**

Sommaire

1. Comment et que manger quand vous avez de la diarrhée?	4
2. Comment et que boire quand vous avez de la diarrhée?	8
3. Comment adapter votre style de vie quand vous avez de la diarrhée?	9
4. Quand faire appel à l'équipe soignante?	10



1. Comment et que manger quand vous avez de la diarrhée ?

Il est recommandé :

De consommer des aliments ayant un effet constipant :

- Bananes ;
- Riz ;
- Biscottes, pain blanc grillé ;
- Carottes ;
- Gruau d'avoine ;
- Confiture de myrtille ;
- Gelée de Coing ;
- Citron ;
- ...

Vous pouvez ajouter de la cardamome au riz ou à certaines recettes.

D'éviter les aliments qui accélèrent le transit intestinal :

- Légumes secs ;
- Fruits secs (pruneaux, abricots, dattes...);
- Certains fruits frais (prunes, reines-claudes, mirabelles, oranges, mandarines, clémentines, pamplemousses, rhubarbe) ;
- Crudités ;
- Céréales et pains complets ;
- Aliments contenant des polyols (gommes à mâcher, bonbons...);
- ...



Il vaut mieux enlever les peaux, pelures, membranes et graines des fruits et légumes.

Le lactose (sucre du lait de vache) est parfois moins bien toléré. Dans ce cas, le lait traditionnel et ses dérivés seront remplacés par des produits à base de lait de soja ou de lait pauvre en lactose.

Les yaourts classiques et les fromages à pâte dure peuvent être consommés.

ATTENTION

Les dérivés de soja sont à consommer avec modération si vous avez une tumeur hormono-dépendante.

En cas de doute, vous pouvez demander conseil à votre équipe soignante.

De prendre des petits repas (3 repas, 3 collations) et, de préférence, digestes :

- Pas trop riches en graisse ;
- Peu épicés (préférez les herbes aromatiques pour donner du goût à vos plats) ;
- Sans excès de sucrerie.

De manger lentement, par petites bouchées et de bien mâcher.

De ne pas s'isoler pour manger et de reprendre rapidement le caractère social et convivial des repas.

Il est tellement plus agréable de manger en compagnie d'autres personnes.

De reprendre votre alimentation habituelle lorsque cela fait environ 12 heures que vous n'avez pas eu de diarrhée et que vous ne prenez plus de médicaments pour arrêter la diarrhée. Vous pouvez consulter votre équipe soignante pour obtenir son avis.





IMPORTANT

- Les recommandations alimentaires contenues dans cette brochure sont générales. Lorsque vous les appliquer, **il est important que vous teniez bien compte des restrictions alimentaires qui sont propres à votre traitement (par exemple : éviter les produits en vrac, certains aliments crus...)**.
- **Il est important que vous ne preniez pas de médicaments ou compléments alimentaires sans avoir l'accord de votre équipe soignante.** Ces produits pourraient interagir avec votre traitement et en modifier les effets. Il faut donc vous assurer que ces produits ne sont pas contre-indiqués dans votre situation.
- **Il est important que vous n'entreprenez pas de changement drastique de votre régime alimentaire sans avoir consulté votre équipe soignante.** Ces changements pourraient avoir des répercussions importantes sur votre état de santé.

2. Comment et que boire quand vous avez de la diarrhée ?

Il est recommandé :

De boire au moins **1,5L** d'eau par jour surtout en cas de fortes chaleurs ou si vous avez de la fièvre.
Cela protégera vos reins.

De boire en plus, des boissons riches en sel et non gazeuses : bouillons, Oxo, potages déshydratés, jus de légumes, boissons isotoniques pour le sport.

Cela permettra de compenser les pertes de liquides et de minéraux causées par la diarrhée.

D'éviter le café, les boissons alcoolisées, les boissons glacées et les boissons contenant des polyols.

De préférer les liquides à température ambiante.

De boire lentement.

De boire des petites quantités tout au long de la journée et un verre en plus à chaque fois que vous avez des selles molles.





3. Comment adapter votre style de vie quand vous avez de la diarrhée ?

Il est recommandé :

De prendre soin de votre peau après être allé à selles (cela permet d'éviter une infection ou une sensation désagréable) :

- Nettoyer d'abord la peau avec du papier toilette doux. Ne pas frotter ;
- Nettoyer ensuite la peau avec du savon non parfumé et rincer abondamment avec de l'eau tiède.

De contrôler la fréquence et l'aspect des selles.

De planifier les sorties pour vous sentir plus à l'aise à l'idée de quitter la maison :

- Repérer les toilettes les plus proches avant d'en avoir besoin ;
 - Apporter des vêtements de rechange en cas d'incident ;
 - Porter des sous-vêtements absorbants jetables si un incident pouvait survenir.
-

4. Quand faire appel à l'équipe soignante ?

Il est recommandé de demander conseil à votre médecin ou votre infirmière :

- Si la diarrhée persiste plus de 48h après votre traitement ;

Attention : n'attendez pas 48h si vous êtes traité par immunothérapie et que vous avez plusieurs selles diarrhéiques par jour sans explication logique autre que le traitement par immunothérapie ;

- Si la diarrhée est accompagnée de fièvre ou de vomissements ;
- Si le médicament prescrit par votre oncologue/hématologue n'est pas efficace ;
- Si vous trouvez du sang dans vos selles ou que vos selles sont noires ;
- Si vous avez des selles gluantes ;
- Si vous montrez des signes de déshydratation (sensation de soif, peau sèche ou ridée, bouche sèche, fatigue importante, diminution du volume de vos urines).



Vous pouvez trouver des idées de recettes sur
www.vite-fait-bienfaits.fr
www.cancer.be

Un fascicule comprenant des recettes et des conseils pour enrichir vos repas est aussi disponible auprès des diététiciens.



Cette brochure 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.

Médecin référent et infirmière de liaison:
Coordonnées dans votre carnet de liaison.

Diététiciens:

Site Sart Tilman: 04 323 33 67

Site Ourthe-Ambève: 04 323 97 26 et 04 323 38 17

Site ND Bruyères: 04 323 96 76



Institut de Cancérologie Arsène Burny – CHU de Liège

Editeur responsable:
CHU de Liège - Avenue de l'Hôpital, 1 - 4000 Liège
Juin 2024