



DIARRHÉE et CONSTIPATION

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Votre proche ou vous-même avez reçu un diagnostic d'un type de cancer du sang. Le traitement qui vous est administré pourrait provoquer des effets secondaires. Parmi ceux-ci, la diarrhée et la constipation sont courants. Comment pouvez-vous les gérer ?

Cette fiche d'information vous aidera à :

- obtenir des renseignements sur la diarrhée et la constipation
- apprendre à gérer ces effets secondaires et à optimiser votre santé et votre bien-être
- composer une liste de questions à poser à votre équipe soignante





L'impact des effets secondaires dépend du type de traitement qui vous est administré. Ils peuvent s'améliorer au fur et à mesure que le traitement évolue et, pour la plupart, disparaître à la fin du traitement.

La gestion des effets secondaires est une partie importante du traitement du cancer. Parlez à votre équipe soignante des effets secondaires que vous pourriez ressentir. Elle peut vous aider à les gérer pendant toute la durée du traitement.

Diarrhée

Le cancer et son traitement peuvent tous deux provoquer de la diarrhée. Cela signifie que vous avez des selles fréquentes et liquides.

Il est important de gérer la diarrhée pour ne pas se déshydrater. La déshydratation signifie que votre corps n'a pas assez d'eau pour bien fonctionner. Si vous êtes déshydraté, vous pourriez ressentir une chute d'énergie et de la fatigue.

À propos de la diarrhée

- Elle se produit lorsque les aliments et les liquides passent trop rapidement dans votre corps
- Elle peut être grave et durer longtemps
- Elle peut signifier que votre corps ne peut pas absorber suffisamment d'eau ou de nutriments
- Elle peut causer une déshydratation
- Elle peut entraîner une mauvaise alimentation
- Elle peut être un signe d'infection ou de sensibilité à certains aliments

Parlez-en à votre équipe soignante pour en découvrir la cause et la traiter.

Parlez à votre équipe soignante pour savoir si un supplément de probiotiques pourrait vous aider. Les **probiotiques** sont de bonnes bactéries qui aident la digestion.

Si les changements apportés à votre régime alimentaire ne suffisent pas, on pourrait vous prescrire des médicaments. Demandez à votre équipe soignante si vous pouvez prendre un médicament en vente libre.

Gestion de la diarrhée

Renseignez-vous sur la diarrhée pour savoir à quoi vous attendre et comment mieux la gérer.

Conseils pour gérer ce que vous buvez

- Buvez des liquides clairs comme de l'eau, du soda au gingembre, des boissons pour sportifs et du bouillon clair
- Savourez une friandise glacée (sucette glacée)
- Évitez l'alcool, la caféine et les boissons acides comme le jus d'orange
- Évitez les boissons contenant des édulcorants artificiels (comme le xylitol ou le sorbitol) qui se trouvent souvent dans les produits sans sucre
- Évitez le lait et les produits laitiers s'ils aggravent vos symptômes
- Buvez au moins 250 ml (1 tasse) de liquide après chaque selle

Conseils pour gérer ce que vous mangez

- Lorsque vos symptômes commencent à s'améliorer, mangez des aliments faciles à digérer, comme du riz blanc, des céréales de riz soufflé, des céréales à faible teneur en fibres, des fruits mous (bananes ou compote de pommes) et des légumes bien cuits sans graines ni peau
- Évitez les aliments épicés et riches en graisse
- Évitez les aliments riches en fibres comme les fruits, les légumes crus et les légumineuses
- Évitez les aliments qui contiennent des édulcorants artificiels que l'on trouve souvent dans les produits sans sucre

Conseils pour prendre soin de votre peau

La peau autour de la zone anale peut être irritée et douloureuse si vous avez de la diarrhée. Il est donc important d'en prendre soin. Après une selle :

- Nettoyez la zone avec de l'eau chaude ou une lingette humide et séchez-la délicatement
- Appliquez une pommade résistante à l'eau, par exemple à base de gelée pétrole

Si vous ressentez des effets secondaires graves

Appelez immédiatement votre médecin si vous présentez l'un des symptômes suivants :

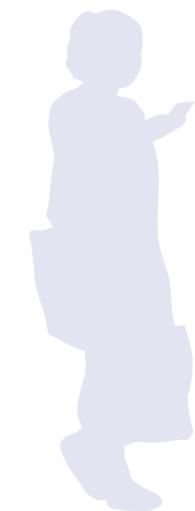
- Des selles molles pendant plus de 2 jours
- Des traces de sang dans vos selles
- Des douleurs ou crampes à l'estomac d'intensité modérée à forte
- Une fièvre de 38 °C (100,4 °F) ou plus
- Aucun contrôle de vos selles
- Des symptômes de déshydratation, notamment une urine foncée, urination peu fréquente, des étourdissements, une sécheresse de la bouche ou de la peau, ou des battements de cœur et un pouls irrégulier

Constipation

La constipation est un autre effet secondaire courant du cancer ou du traitement. Cela signifie que vos selles sont moins fréquentes que d'habitude et qu'elles peuvent être difficiles à passer.

À propos de la constipation

- Elle peut donner des selles petites et dures
- Les symptômes comprennent souvent des crampes, des douleurs et un gonflement (ballonnement) de l'estomac
- Elle peut causer des gaz et des selles irrégulières
- Elle peut entraîner une perte d'appétit, des nausées ou des vomissements
- Les personnes âgées sont plus à risque d'être constipées
- Elle peut être causée par une faible consommation de liquide, des médicaments contre la douleur ou une autre maladie



Gestion de la constipation

Renseignez-vous sur la constipation pour savoir à quoi vous attendre et comment mieux la gérer.

Conseils pour gérer la constipation

- Faites de l'exercice physique tous les jours
- Augmentez progressivement la quantité de fibres dans votre alimentation (de manière à en consommer 25 à 35 grammes par jour). Pour ce faire, mangez les aliments suivants selon votre tolérance :
 - des fruits et légumes crus
 - des haricots et des légumineuses
 - des céréales complètes, du pain complet et des flocons d'avoine
- Buvez beaucoup de liquides : 2 à 2,4 litres (8 à 10 tasses) par jour – essayez de boire des liquides tièdes ou chauds le matin
- Essayez le jus de prunes ou de pruneaux : commencez par 125 ml (1/2 tasse)

Demandez à votre équipe soignante ou au nutritionniste s'il serait avantageux de prendre un supplément de fibres. Ils peuvent également vous prescrire un émollient fécal ou un laxatif (un médicament qui aide à vider les intestins).

Bien manger et s'hydrater

Lorsque vous souffrez de diarrhée ou de constipation, il peut être difficile de manger et de boire suffisamment. Une bonne alimentation et une bonne hydratation sont importantes pour votre santé, votre énergie et votre qualité de vie.

Les personnes vivant avec un cancer qui souffrent de malnutrition ou de déshydratation présentent un risque plus élevé de complications, d'hospitalisation, d'infections, de perte de force musculaire et une diminution globale de la qualité de vie. Leur traitement peut être retardé, modifié ou interrompu.



Suivez vos effets secondaires avec l'application

SLLC Appli santé

cancersdusang.ca/sllc-appli-sante

La gestion de vos effets secondaires fait partie du traitement du cancer. Il est utile de faire un suivi de vos médicaments, de vos effets secondaires et de vos apports alimentaires et nutritionnels. Vous pouvez ensuite facilement partager avec votre médecin les renseignements dont il a besoin pour vous proposer des modèles et des stratégies qui vous aideront.



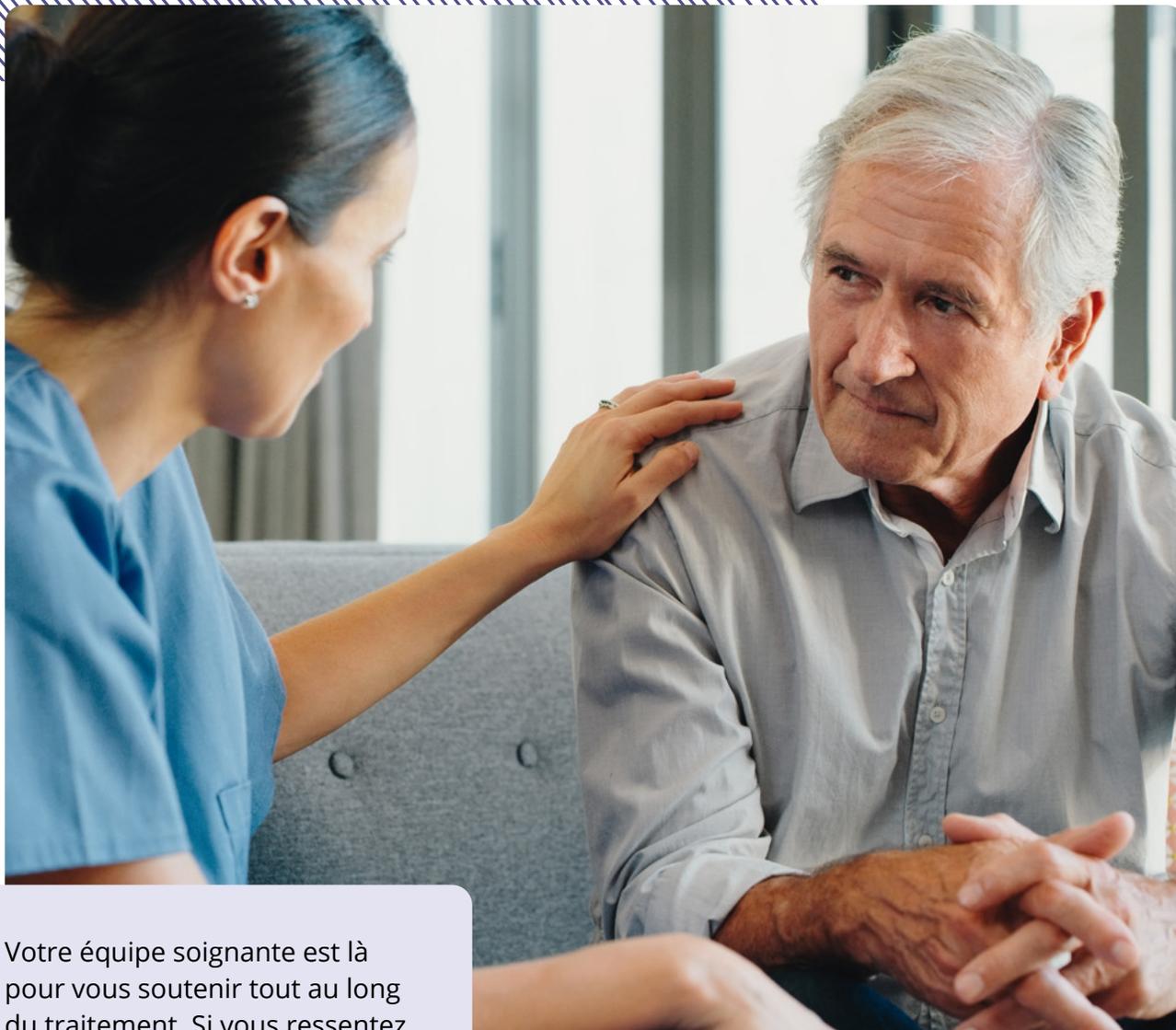
Les signes de déshydratation sont les suivants :

- Soif extrême
- Urine (pipi) de couleur foncée
- Uriner (faire pipi) moins souvent
- Fatigue
- Vertiges et confusion
- Transpiration réduite
- Bouche sèche

Vous saurez que vous buvez suffisamment de liquides si vous avez rarement soif et que votre urine est incolore ou jaune clair.

Questions à poser à votre équipe soignante

- Est-ce que mon traitement pourrait provoquer une diarrhée ou une constipation ou les deux ?
- Que puis-je faire pour prévenir ou gérer ces effets secondaires ?
- Que puis-je manger ou boire pour aider à résoudre ce problème ?
- Y a-t-il des médicaments que je pourrais prendre ?
- Pouvez-vous m'orienter vers un-e nutritionniste ?
- Pouvez-vous m'orienter vers des soins de soutien pour m'aider à gérer les effets secondaires ?
- Quels sont les signes ou symptômes plus graves qui devraient m'amener à consulter un professionnel de la santé ou me présenter aux urgences ?



Votre équipe soignante est là pour vous soutenir tout au long du traitement. Si vous ressentez des effets secondaires, contactez-la pour discuter des façons de les gérer rapidement.

Nous tenons à remercier Maryse Carignan, infirmière, M.Sc.inf, pour son importante contribution au contenu de cette publication.

Cette publication a été rendue possible grâce au soutien de :



SOCIÉTÉ DE
LEUCÉMIE &
LYMPHOME
DU CANADA™

**N'hésitez jamais à communiquer avec nous:
nous sommes là pour vous aider!**

1 833 222-4884 • info@cancersdusang.ca • cancersdusang.ca