

# Diarrhée



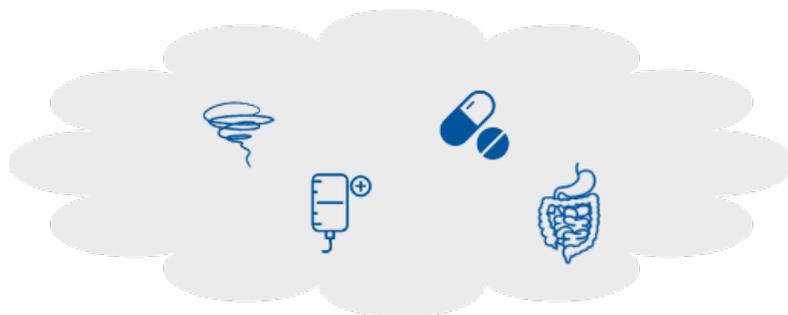
« Au début j'étais trop gêné de parler de ma diarrhée avec mon médecin et je pensais que ce n'était pas tellement grave. J'ai ensuite réalisé à quel point cela perturbait ma vie. Je ne mangeais pas adéquatement parce que j'avais trop peur d'être obligé de courir à la toilette. J'en ai donc parlé avec mon médecin de famille qui m'a dit que je devais boire davantage et qu'il pensait que ça pouvait avoir un rapport avec un de mes autres médicaments. Je me suis senti plus en contrôle ensuite. »

**Louis, diagnostiqué avec un cancer de la prostate**

## Qu'est-ce que la diarrhée associée au cancer?

Vous avez la diarrhée lorsque vous avez trois selles ou plus, molles ou liquides au cours de la journée. Vous pourriez ressentir un besoin urgent et incontrôlable d'aller à la toilette. La diarrhée est le contraire de la constipation.

- **Comment cela m'affecte-t-il?** La diarrhée est courante chez les personnes atteintes de cancer. Le besoin incontrôlable d'aller à la toilette peut être stressant. Rappelez-vous que la diarrhée vous fait perdre l'eau et les électrolytes (sels) dont votre corps a besoin. Elle peut causer la déshydratation qui vous affaiblit et peut être très sérieuse si elle n'est pas traitée.
- **Comment améliorer?** Les stratégies d'autogestion contenues dans ce feuillet d'information peuvent vous aider à gérer et à contrôler votre diarrhée. Votre médecin ou votre pharmacien peut également vous prescrire de la médication.



## Quelles sont les causes de la diarrhée?

Les traitements contre le cancer peuvent parfois occasionner la diarrhée ou vous rendre plus susceptible de l'avoir. L'intoxication alimentaire et les autres médicaments que vous prenez, par exemple les antibiotiques, peuvent également en être la cause. Cette liste comprend quelques facteurs (pas tous) qui peuvent provoquer la diarrhée.

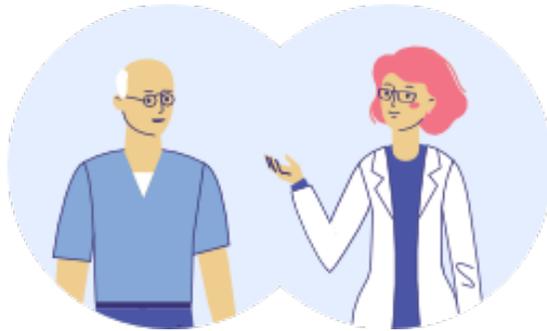
- Certains médicaments contre le cancer.
- Le cancer.
- Certains médicaments pour traiter les effets indésirables de vos traitements comme les antinauséux et les laxatifs.
- Le stress et l'anxiété.
- Les infections gastro-intestinales.



## Quelles sont les manifestations de la diarrhée?

Les manifestations typiques de la diarrhée sont :

- Plus de 3 selles molles ou liquides par jour
- La déshydratation : vous pourriez avoir la bouche sèche, avoir soif, uriner moins souvent que d'habitude
- Un besoin urgent d'aller à la toilette
- Les gaz ou flatulences
- Les ballonnements
- Les crampes
- La peau irritée dans la région anale à cause des selles fréquentes



## Quand devrais-je demander de l'aide pour ma diarrhée?

Si votre diarrhée vous inquiète ou vous avez besoin d'aide pour la gérer, vous devriez en parler avec votre oncologue, votre infirmière ou pharmacien. (Pour des conseils sur la façon de parler avec votre équipe de soins, veuillez consulter [Communiquer avec votre équipe soignante](#)). Votre équipe de soins pourrait vous conseiller de cesser certains médicaments. Prenez des médicaments contre la diarrhée en vente libre selon les recommandations de votre équipe de soins.



### Parlez avec un membre de votre équipe de soins si :

- Vous avez six selles molles ou liquides et plus par jour.
- Vous ressentez de la fatigue, de la faiblesse ou des étourdissements.
- Vous avez des vomissements et de la diarrhée pendant la même journée.
- Vous ne pouvez pas manger ou vous avez peur de manger.
- Vous perdez du poids.

### Parlez immédiatement avec un membre de votre équipe de soins ou présentez-vous à l'urgence si:

- Vous avez des douleurs à la poitrine ou un pouls anormal.
- Vous urinez très peu ou votre urine est très foncée.
- Vous température est égale ou plus élevée que 38,3 °C ou 101 °F.
- Vous avez du sang dans vos selles.
- Vous avez des douleurs abdominales intenses.
- Vous avez une diarrhée qui persiste plus de 24 heures malgré la prise de médicaments contre la diarrhée.

## Que puis-je faire pour gérer ma diarrhée?

Plusieurs stratégies peuvent vous aider à gérer votre diarrhée et éviter qu'elle s'aggrave. Apprenez à contrôler la diarrhée afin de prévenir la déshydratation, l'irritation de la peau et la perte de poids. Voici quelques suggestions:



### Écrire vos symptômes

- Notez le nombre de selles.
- Notez ce que vous mangez et buvez.
- Notez le moment où vous avez remarqué la diarrhée et si quelque chose a aidé à la contrôler



### Boire beaucoup de liquide

En buvant davantage, vous compenserez l'eau que vous perdez à cause de la diarrhée. Essayez de boire une tasse supplémentaire de liquide à chaque fois que vous avez une selle liquide.

- Essayez de boire beaucoup de liquides. Visez au moins 1,5 à 2 litres de liquide par jour à moins d'une restriction en liquide. Un bon moyen de savoir si vous buvez suffisamment est de regarder votre urine. Elle devrait être de couleur jaune clair ou presque transparent.
- Prenez souvent de petites gorgées d'eau au cours de la journée.
- Essayez d'autres liquides que l'eau. Essayez les jus ou les boissons sportives dilués, les soupes et même le *Jell-O*.
- Si vous aimez le jus, ajoutez-y de l'eau afin d'absorber plus de liquide.
- Si vous avez de la difficulté à avaler, essayez des morceaux de glace ou des sucettes glacées (popsicles).
- Demandez à votre équipe de soins s'il est possible de boire des solutions de réhydratation orales afin de vous assurer de remplacer les sels que vous perdez avec la diarrhée – un mélange d'eau, de sel et de sucre.

### Boissons à éviter:

- Le café, le thé noir ou vert et l'alcool peuvent aggraver votre diarrhée.
- Le lait.



## Planifier les repas

- Vérifiez auprès de votre équipe de soins s'il y a des aliments ou des boissons que vous ne devriez pas prendre à cause de votre cancer ou des traitements.
- Essayez de prendre 5-6 petits repas par jour au lieu de gros repas.
- Demandez à votre médecin ou votre infirmière pivot une référence à une nutritionniste.

### Les aliments qui aident à réduire la diarrhée :

- Retirez la peau, l'écorce et les graines des fruits et des légumes. Essayez les fruits déjà pelés ou en conserve.
- Essayez le régime antidiarrhéique: bananes, riz blanc, compote de pommes et pain blanc grillé. Ces aliments peuvent vous aider à reprendre un régime normal.
- Mangez des aliments cuits plutôt que crus, comme par exemple des légumes.
- Essayez des aliments faibles en fibres et riches en protéines et calories : yogourt nature ou à la vanille, le fromage cottage, le poulet ou la dinde sans la peau.
- Essayez les féculents comme le pain blanc, le riz et les pâtes blanches, le gruau instantané.

### Aliments à éviter:

- Les produits laitiers (sauf le yogourt et les fromages à pâte ferme), les aliments gras, frits, épicés ou très sucrés.
- Les aliments riches en fibres comme les pains de grains entiers, les noix, les graines, les haricots et les lentilles.
- Le maïs, le brocoli, le chou, l'oignon, l'ail, la laitue, les fraises, les framboises, les bleuets et les raisins.



## Planifier les sorties

En prévision d'un besoin urgent d'aller à la toilette lorsque vous êtes à l'extérieur, essayez les stratégies suivantes pour vous sentir plus en confiance en quittant la maison.

- Renseignez-vous où se trouvent les toilettes de l'endroit.
- Apportez des vêtements de rechange en cas d'accident.
- Portez un sous-vêtement absorbant jetable si vous pensez qu'un accident peut survenir.
- Manger peut déclencher le besoin d'aller à la selle. Planifiez suffisamment de temps après le repas pour aller à la toilette.



## Prendre soin de sa peau

Lorsque vous avez la diarrhée, la peau autour de l'anus peut devenir irritée et sensible. Voici quelques moyens pour vous aider à prendre soin de la région anale.

- Assoyez-vous pendant 10 à 15 minutes dans un bain tiède. N'ajoutez rien à votre eau du bain.
- Nettoyez la région anale doucement avec un savon doux et de l'eau.
- Utilisez un onguent hydrofuge comme de la gelée de pétrole ou de l'oxyde de zinc. Vérifier si votre médecin, pharmacien ou votre infirmière recommande une autre pommade.
- Afin de limiter les frottements, épongez au lieu d'essuyer la région anale avec le papier hygiénique.
- Laissez vos fesses à l'air libre autant que possible. Vous pouvez porter de grands caleçons en coton de type « boxers »!

## Information importante sur le cannabis

Certains patients utilisent le cannabis pour réduire leur douleur ou pour favoriser la relaxation et le sommeil. Cependant, les recherches ne sont pas encore claires sur l'utilisation du cannabis pour la gestion des symptômes liés au cancer. Les effets ne sont pas encore bien connus, spécialement concernant la diarrhée. Il est important d'en parler avec votre médecin avant d'essayer le cannabis. Pour avoir plus d'informations, visitez ce site Internet : (en anglais seulement) [www.bccancer.ca/health-info/coping-with-cancer/medical-cannabis](http://www.bccancer.ca/health-info/coping-with-cancer/medical-cannabis).

## Ressources

Pour de plus amples renseignements au sujet de la diarrhée, des stratégies d'autogestion et des organismes de soutien, veuillez vous référer ci-dessous.

[BC Cancer Agency – Diarrhea](#)

[Société canadienne du cancer - Diarrhée](#)

[Action Cancer Ontario - Comment gérer la diarrhée](#)

[Fondation québécoise du cancer - Diarrhée](#)

[Action Cancer Manitoba - Diarrhée](#)

## Sources de référence

Le contenu de ce document a été adapté à partir des sources suivantes :

- BC Cancer. Symptom Management: Diarrhea. 2017.
- BC Cancer. Symptom Management Guidelines: Diarrhea. 2018.
- Société canadienne du cancer. Diarrhée. 2020.
- Action Cancer Manitoba. Diarrhée (selles molles ou liquides). 2010.
- BC Cancer. Symptom Management Guidelines: Diarrhea. 2010.
- Cancer Care Ontario. Diarrhea Symptoms in Adults with Cancer. 2012.
- Coping Together. Dealing with Constipation and Diarrhoea. 2013.
- COSTaRS. Diarrhea. 2016.
- Fondation québécoise du cancer. Diarrhée. 2020.
- Action Cancer Ontario. Comment gérer la diarrhée. 2016.
- UpToDate. Patient education: Acute diarrhea in adults (Beyond the Basics). 2020.
- UpToDate. Patient education: Diarrhea in adolescents and adults (The Basics). n.d.
- EMSO. Diarrhoea in adult cancer patients: EMSO Clinical Practice Guidelines. 2018.

## **Approbation des professionnels de la santé**

Le contenu de ce document a été révisé et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

## **Clause de non-responsabilité**

Veillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical ni ignorer un avis médical professionnel, en raison des informations contenues dans ce feuillet d'information. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre médecin. Toutes les précautions ont été prises pour s'assurer que les informations contenues dans ce document sont exactes au moment de sa publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de la fiche d'information, ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

## **Note concernant la reproduction et droits d'auteur**

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce feuillet est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenue en écrivant à [e-impaqc@mcgill.ca](mailto:e-impaqc@mcgill.ca).

**Dernière mise à jour : 9 avril 2025**