TROUBLES **DIGESTIFS**

Vous concerne en priorité

Vos traitements sont susceptibles de perturber votre transit intestinal et de provoquer des diarrhées ou de la constipation. Les diarrhées sont caractérisées par des selles liquides ou une augmentation de leur fréquence (deux à quatre fois plus souvent que d'habitude). Elles peuvent entraîner des problèmes de déshydratation, d'irritation locale et être accompagnées de crampes abdominales.

La constipation se manifeste par un ralentissement de la fréquence des selles et une consistance dure rendant difficile leur expulsion. Elle est souvent accentuée par les traitements contre la nausée ou la douleur. Le ou la médecin peut vous prescrire un traitement pour la conservation du transit en parallèle aux médicaments contre la douleur ou les nausées. La diminution de vos activités physiques pendant votre maladie et certaines chimiothérapies entraînent également un ralentissement du transit.

Signalez rapidement à la ou au médecin

- Une diarrhée qui dure plus de 48 heures.
- Une constipation dépassant trois jours.
- Du sang dans les selles.
- Des maux de ventre, des ballonnements ou des crampes abdominales.
- De la fièvre.
- Des nausées ou des vomissements.
- Une perte d'appétit.

Approches complémentaires

Seul le psyllium (phytothérapie) a des vertus prouvées pour l'amélioration du transit. Il existe sous forme de granulés à mélanger dans un yaourt ou dans un jus par exemple. Le psyllium gonfle et augmente le volume des selles en absorbant l'eau. Il est donc impératif de bien boire avec ce type de régulateur végétal.

Préférez les aliments complets contenant des fibres. Complétez votre alimentation avec de l'huile d'olive, du senné ou du gel d'aloe vera.

Quelques conseils

En cas de diarrhées

- Buvez au minimum 1,5 litre par jour par petites quantités, fréquemment et de préférence à température ambiante (eau, tisanes). Ne prenez pas plus de trois boissons caféinées (ou avec théine) par jour.
- Effectuez des soins de siège fréquents pour éviter une irritation locale. Par exemple à l'aide d'une douche tiède à fraîche et d'un séchage par tamponnement. Demandez conseil à votre équipe soignante sur l'emploi de crèmes protectrices.
- Choisissez une alimentation pauvre en graisse. Préférez des mets comme les carottes cuites, les pommes de terre, le riz, les pâtes ou les bananes. Ils contiennent peu de fibres ou des fibres dites « solubles ». Le pain complet et les autres aliments riches en fibres sont déconseillés.
- Évitez également les produits lights ou allégés, ou contenant des édulcorants (sorbitol).

En cas de constipation

- Buvez par petites quantités et fréquemment.
- Augmentez d'au moins ½ litre par jour votre consommation de liquide.
- Maintenez une activité physique régulière stimulante comme la marche à pied.
- Préférez une alimentation riche en fibres (fruits, légumes, pain complet, pruneaux).

+

SAVOIR

Brochure de la Ligue suisse contre le cancer *Alimentation et cancer.*

Hôpitaux Universitaires Genève