

## La diarrhée

La diarrhée est un effet indésirable fréquent de certains médicaments de chimiothérapie. **Mais elle est le plus souvent modérée, temporaire et non systématique.**

Elle est directement liée au type de médicaments administrés, aux doses et à leur association, à la réaction individuelle de chaque patient. **Elle est variable d'une cure de chimiothérapie à l'autre.**

Vous pouvez atténuer la diarrhée en suivant ces quelques conseils pratiques en complément du traitement prescrit par le médecin :

- **Buvez beaucoup** : au moins 2 litres de liquide par jour (eau, thé, tisane, eau de riz, bouillon de légumes, jus de carottes ou boissons gazeuses débullées à température ambiante) pour compenser les pertes, en évitant le café et les boissons glacées. Buvez des boissons à base de cola, en enlevant les bulles de la boisson.



- **Supprimez les fruits, les jus de fruits, les légumes crus ou cuits, le lait, les laitages, le pain et les céréales complètes.**



- **Privilégiez une alimentation pauvre en fibres**. Vous pouvez consommer des pâtes, du riz, des carottes cuites, des pommes vapeur, des bananes bien mûres, de la gelée de fruits (par exemple de la gelée de coing), des biscottes, des fromages à pâte cuite.
- Ne pas oublier la viande, le poisson, les œufs dont on doit maintenir la consommation.
- Remplacez le lait par un lait sans lactose (vendu en pharmacie ou en grande surface) que vous pourrez utiliser en boisson ou pour faire des préparations.
- **N'hésitez pas à demander à rencontrer une diététicienne**. Elle vous donnera des conseils et des recettes personnalisées, pourra vous expliquer le régime le mieux adapté à votre cas, ainsi que la progression de ce régime en fonction des symptômes.

**Si vous présentez une diarrhée sous une forme sévère (plus d'une journée ou accompagnée de fièvre ou de vomissements), contacter rapidement votre médecin.**

**En effet, une diarrhée prolongée risque d'entraîner une déshydratation. Une hospitalisation en urgence peut alors être envisagée. En cas de besoin, le médecin prescrit des médicaments, une perfusion pour éviter la déshydratation ou un régime alimentaire anti-diarrhéique.**