



CONSTIPATION ET DIARRHÉES

Certains traitements peuvent entraîner des troubles digestifs : soit de la constipation, soit de la diarrhée.

EN CAS DE DIARRHÉES :

Dans la majorité des cas, la diarrhée est un effet secondaire des traitements. Afin de ne pas atteindre un état de déshydratation, il est important de surveiller son alimentation et son poids.

Nos conseils

- **Privilégier** une alimentation pauvre en fibres : riz, pâtes, compote ou gelée de coing, biscottes, carottes, banane écrasée, pomme crue râpée, yaourts.

ALIMENTATION SANS RÉSIDUS

Potages : bouillon de légumes uniquement

Œufs : cuits sans matière grasse

Viandes : viandes maigres cuites sans matière grasse uniquement (pas de viande crue, volaille sans la peau).

Privilégier la cuisson à basse température.

Poissons : poissons en filet cuits sans matières grasses ou au court-bouillon

Coquillages et crustacés en sauce : aucune

Légumes : aucun (pomme de terre comprise)

Céréales : pâtes, riz, semoule (pas de céréales complètes ou raffinées)

Matières grasses : beurre, margarine au tournesol ou huiles à consommer crus

Pains : farine blanche ou biscotte

Fromages : fromages cuits, gruyère, emmental, comté, tomme, etc.

Sucre : sucre, miel

Chocolat : noir nature uniquement

Gâteaux : secs et sans crème

Boissons : thé et café légers, eau plate

- **Éviter** le café, le lait, les fruits et légumes crus, les céréales, les aliments complets (pain, riz, pâtes, etc.), les aliments gras et épicés, les jus de fruits (pomme, orange, pruneaux, etc.).
- **S'hydrater** autant que possible en buvant de l'eau, des tisanes, du thé, du bouillon de légumes, de l'eau de riz.

Traitement médical

Le plus souvent, la diarrhée se traite par des anti-diarrhéiques standards comme le lopéramide (Imodium®). Vous pouvez aussi utiliser du Tasectan® : 1 à 2 gélules toutes les 4 à 6 heures jusqu'à disparition des symptômes.

EN CAS DE CONSTIPATION :

Un patient est considéré comme constipé lorsqu'il présente moins de 3 selles spontanées par semaine en association avec un ou plusieurs autres symptômes relatifs aux selles : la sensation d'une impression d'expulsion incomplète, des difficultés d'évacuation des selles (efforts de défécation) et des selles dures et grumeleuses ou sous forme de petites billes.

La constipation peut être favorisée par les anti-nauséux de type Zofran.

Nos conseils

- Une bonne **hydratation** est nécessaire. Buvez 1,5 l de liquide par jour particulièrement certaines eaux minérales riches en magnésium comme Hépar® ou Contrex® qui ont des propriétés laxatives.
- Préserver une **activité physique** (comme la marche par exemple) favorise le transit.
- Boire des jus de **fruits** frais, manger des pruneaux.
- Consommer des laitages.
- Adopter une alimentation riche en fibres alimentaires.

ALIMENTATION RICHE EN FIBRES ALIMENTAIRE

Légumes : petits pois, salade, panais, épinards, choux de Bruxelles, carottes, pommes de terre

Fruits : pruneaux, oranges, abricots, avocats, pommes, poires, smoothies avec du son de blé ou d'avoine, compotes

Céréales complètes, flocon d'avoine, lentilles, pois chiche, haricot blanc

Pain complet

ASTUCE DE PATIENT :

prendre une tasse de
céréales All-Bran® les
jours de prise de
Zofran.

Traitements médicaux :

- ❖ Selles dures : elles doivent être traitées par un produit dit émollient (huile de paraffine, docusate, lactulose)
- ❖ Selles molles : elles doivent être traitées par des médicaments qui stimulent le péristaltisme (anthracènes, bisacodyl)
- ❖ L'utilisation de laxatifs rectaux peut avoir un intérêt pour les selles bloquées mais ils sont rapidement irritants
- ❖ Constipation résistante : association de deux types de laxatifs (émollient + stimulant) et lavement si nécessaire.