

Conseils en cas de troubles du transit intestinal

Comment se manifestent les troubles du transit?

Les troubles du transit, diarrhée ou constipation, sont des conséquences fréquentes des traitements du cancer ou de la maladie elle-même.

Certains médicaments utilisés pour traiter le cancer ou gérer les effets secondaires des traitements sont connus pour influencer le transit intestinal:

- plusieurs agents de chimiothérapie, antibiotiques, laxatifs, certains anti-nauséeux peuvent provoquer la diarrhée
- les anti-douleurs, en particulier ceux à base de morphine et de codéine, certains anti-nauséeux et anticonvulsivants et plusieurs agents de chimiothérapie sont susceptibles de provoquer une constipation.

Une radiothérapie ciblée sur les zones de l'abdomen ou du bassin, une chirurgie gastro-intestinale ou une tumeur exerçant une pression sur la moelle épinière ou dans l'intestin sont également susceptibles d'entraîner des troubles du transit.

Diarrhée

Elle se manifeste par des selles plus fréquentes et abondantes qu'à l'ordinaire, liquides. En cas de diarrhée importante, les selles liquides sont évacuées 5 fois ou plus par 24 heures. Elle peut mener à une déshydratation, à un déséquilibre des sels minéraux circulant dans le sang et à une perte de poids.

Les symptômes associés à la diarrhée varient selon leur cause:

- gaz
- ballonnements
- crampes ou coliques associées ou non à l'émission des selles
- sensation de soif ou de déshydratation
- saignements ou écoulement rectaux, associés ou non à un pourtour de l'anus irrité et douloureux.

Constipation

Elle se traduit par un ralentissement de la fréquence d'émission de selles et une difficulté d'évacuation. Elle peut mener à un arrêt complet du transit.

Les symptômes associés à la constipation sont le plus souvent:

- ballonnements
- crampes
- gaz
- abdomen tendu et douloureux
- nausées ou renvois d'air.

La difficulté d'évacuation peut provoquer des hémorroïdes ou le saignement de celles-ci. Par ailleurs, des selles dures et sèches peuvent s'accumuler dans l'intestin. Dans cette situation, il arrive que des selles molles et liquides se trouvant plus haut dans l'intestin contournent les selles dures et s'écoulent néanmoins sous forme de diarrhée.

Chaque situation est particulière. Les effets secondaires ne surviennent pas en toute situation et ils varient selon le traitement et selon les personnes. Avant le début du traitement, l'équipe soignante vous informe des effets potentiels. N'hésitez pas à lui faire part de vos questions et préoccupations.

Que faut-il faire?

En cas de diarrhée

Hydratez-vous:

- buvez suffisamment (2 l/jour, ou davantage selon l'importance de la diarrhée) et régulièrement pour compenser les pertes d'eau et prévenir la déshydratation
- variez vos boissons: eau du robinet, sirop, infusions, bouillons de légumes ou de viande, crème de riz
- évitez les boissons gazeifiées ou avec caféine, théine, alcool qui stimulent l'activité intestinale.

Si la diarrhée ne s'atténue pas après plusieurs jours, ou si vous montrez des signes de déshydratation, le médecin peut prescrire une perfusion intraveineuse d'hydratation afin de compenser l'eau et les éléments nutritifs perdus.

Adaptez temporairement vos habitudes alimentaires:

- privilégiez 5-6 petits repas ou collations tout au long de la journée plutôt que 3 gros repas
- privilégiez une alimentation pauvre en fibres
- évitez les aliments laxatifs, causant des gaz, épicés, gras ou frits, les produits contenant du sorbitol ou mannitol
- réintroduisez progressivement les aliments contenant des fibres afin que le corps reçoive les éléments nutritifs dont il a besoin.

Ne prenez pas de médicament en vente libre sans en avoir parlé avec votre médecin.

Un relevé des symptômes et de leurs conditions d'apparition peut être utile pour identifier les moyens efficaces et en parler avec l'équipe soignante:

- nombre de selles/jour
- moment de la journée où elles surviennent (en lien avec un repas ou non)
- présence de nausées ou non
- lien avec certains aliments particuliers
- utilisation ou non du traitement anti-diarrhéique pour faire face aux symptômes observés.

En cas de constipation

Hydratez-vous:

- buvez suffisamment (2l/jour) et régulièrement tout au long de la journée pour favoriser une bonne circulation des fibres dans l'intestin
- privilégiez les boissons chaudes et les jus de fruits: ils contribuent à stimuler le fonctionnement de l'intestin.

Adaptez vos habitudes alimentaires:

- augmentez la consommation d'aliments riches en fibres en les ajoutant graduellement à vos repas et collations
- intégrez à votre alimentation quotidienne des aliments naturellement laxatifs comme les pruneaux, le son, des fruits séchés, tout en assurant une bonne hydratation
- limitez temporairement les aliments causant des gaz.

Selon votre tolérance, exercez une activité physique modérée mais régulière, comme une marche quotidienne autour de chez vous.

Si un médicament contre la constipation vous a été prescrit, respectez-en attentivement la prescription, ceci d'autant plus si vous prenez un traitement contre les douleurs à base de codéine ou de morphine. Ne prenez pas de médicaments en vente libre ou de mucilages contre la paresse intestinale ou contre la constipation sans en avoir parlé à votre médecin au préalable.

Suggestions alimentaires

Aliments à privilégier en cas de diarrhée:

- boissons: eau, sirops, infusions, potages de légumes, bouillons, crème de céréales
- viande, poissons et œufs: viandes grillées, rôties, émincées, poissons pochés, œufs bien cuits
- céréales: riz, pâtes, pommes de terre, polenta, semoule, pain blanc, pain mi-blanc, biscottes
- légumes: cuits, en potage: courgettes, carottes, céleri, courge
- fruits: cuits: pommes, poires, nectarines, pêches; crus: banane, pommes râpées
- produits laitiers: fromage, blanc battu, petit suisse, lait et yaourts pauvres en lactose.

Aliments à privilégier en cas de constipation:

- boissons: eau, jus de fruits ou de légumes, tisanes
- céréales: pain complet, au son, de seigle, aux céréales, riz complet, blé pré-cuit, pil-pil, pâtes complètes, graines de lin moulues
- légumineuses, 1 à 2 fois par semaine en mets principal: pois, haricots secs, fèves, lentilles, à consommer en potage, salade, coulis ou purée
- légumes: cuits ou crus: bâtonnets, salade, gratin, tarte
- fruits: cuits ou crus: salade, compote, jus, séchés.

Signes d'alerte

Contactez immédiatement l'oncologue (24h/24) si un des symptômes suivants se manifeste:

- diarrhée importante pendant plus de 24 heures malgré un traitement
- crampes, vomissements
- fièvre supérieure à 38°C
- présence de sang rouge dans les selles
- nausées et vomissements qui vous empêchent de vous hydrater et donc de compenser vos pertes de liquides.

Contacts

Réception du Service d'oncologie médicale

Lu-ve 8h-17h

+41 21 314 01 55

Demandez votre oncologue

Urgences nuit, week-end et jour férié

+41 21 314 11 11

Demandez l'oncologue de garde