

## La diarrhée liée... à la chimiothérapie

La diarrhée est un effet indésirable fréquent des chimiothérapies. Bien qu'elle ne puisse pas être prévenue, il est possible de la traiter avec des médicaments adaptés et une modification de l'alimentation. Dans tous les cas, il est important d'informer son médecin dès les premiers signes afin d'éviter toute complication.

Il n'existe pas de définition consensuelle de la diarrhée. La survenue d'une diarrhée se définit généralement par une augmentation du nombre de selles quotidiennes par rapport à l'habitude ainsi que par l'apparition de selles nocturnes (durant la nuit) ou liquides. Il s'agit d'un effet indésirable qui doit être pris au sérieux dès les premières manifestations, compte tenu de ses répercussions sur la qualité de vie mais aussi des complications possibles.

### Quelle est la fréquence de la diarrhée sous traitement ?

Il n'est pas possible de répondre de façon précise à cette question. Cela dépend des médicaments utilisés (certains donnent plus fréquemment de la diarrhée que d'autres), du schéma de traitement et des doses administrées. Le type de cancer entre également en ligne de compte ; les personnes atteintes d'un cancer du côlon ont ainsi plus fréquemment cet effet indésirable. Enfin, cela dépend de la sensibilité individuelle de chacun. Ainsi, la fréquence de la diarrhée peut être très variable d'une personne à une autre.

### Pourquoi cet effet indésirable survient-il ?

Les mécanismes précis de la survenue de la diarrhée induite par la chimiothérapie ne sont pas connus avec précision. Les médicaments prescrits contre le cancer présentent une certaine toxicité pour les cellules qui se divisent rapidement, ce qui est le cas de celles constituant le tube digestif. Les recherches menées jusqu'à présent suggèrent que cette toxicité entraîne une diminution des capacités d'absorption de l'intestin ainsi qu'une augmentation de la sécrétion des fluides, d'où l'apparition de la diarrhée. Les médecins s'accordent à penser que ces processus sont liés à plusieurs mécanismes concomitants.

### Est-il possible de prévenir la survenue de la diarrhée ?

Il n'a pas été identifié jusqu'à présent de facteurs de risque spécifique de cet effet indésirable. Les médecins ne peuvent donc pas savoir à l'avance si une personne a plus de risque qu'une autre d'avoir une diarrhée avec un même traitement. S'il existe des médicaments qui permettent de stopper ou de limiter les émissions de selles, il n'est pas recommandé d'en prendre à titre préventif. Aucune étude n'a montré que cela permettrait de réduire la survenue de la diarrhée. A l'inverse, la prise préventive de ces médicaments peut entraîner une constipation, ce qui n'est pas souhaitable. Enfin, il n'est pas nécessaire de modifier ses habitudes alimentaires car cela n'a pas d'effet préventif.

## Quand faut-il prévenir son médecin si l'on a une diarrhée ?

Le plus tôt possible afin qu'il puisse prendre toutes les mesures appropriées. Une prise en charge précoce favorise la résolution de cet effet indésirable. Les traitements anti diarrhéiques pris dès le début des symptômes permettent de lutter efficacement contre la diarrhée. Ces médicaments ralentissent le transit intestinal, ce qui réduit le nombre de selles. Ils doivent être associés à des mesures alimentaires.

Il ne faut pas hésiter à évoquer cet effet indésirable, même si on n'a pas forcément envie d'en parler. Une diarrhée persistante expose à des risques de complications, en particulier la déshydratation (c'est-à-dire la perte d'eau). Une déshydratation importante peut mettre en jeu le pronostic vital.

Il est également important de signaler à son médecin si d'autres symptômes accompagnent l'apparition de la diarrhée. C'est le cas de la fièvre, des vertiges, des malaises, des nausées et vomissements, des douleurs abdominales et de la présence de sang dans les selles. La survenue de tels signes nécessite une prise en charge adaptée.

## Quelle quantité de boisson est-il nécessaire de boire durant les épisodes de diarrhée ?

Les diarrhées induisent des pertes en eau, parfois importantes. Le principal risque associé à cet effet indésirable est donc la déshydratation. Il est ainsi essentiel de compenser les pertes en eau. Pour cela, il est recommandé de boire abondamment, de l'ordre de huit à dix grands verres d'eau au minimum par jour. En fonction de l'importance de la diarrhée, il peut être nécessaire de boire davantage.

Pour se réhydrater, l'eau plate est indispensable mais pas suffisante. Il est important de consommer également des boissons contenant du sel ou du sucre, telles que les bouillons, les boissons commercialisées pour les sportifs ou les « colas ». Ces derniers doivent être bus à température ambiante, en enlevant les bulles au préalable.

## Comment s'alimenter lorsque l'on a une diarrhée ?

Il est conseillé de manger légèrement à chacun des principaux repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) et de faire des collations au cours de la journée, par exemple dans la matinée, en milieu d'après-midi et en fin de soirée.

Le régime conseillé lorsque des diarrhées surviennent repose dans un premier temps sur la consommation de riz, de bananes, de compotes de pommes et de pain. Ensuite, à mesure que les symptômes régressent, il est possible de réintroduire progressivement d'autres aliments tels que les pâtes (sans sauce), le blanc de poulet (sans la peau) et les œufs brouillés.

## Que faut-il manger et ne pas manger en cas de diarrhée ?

Les plats à base de riz, de pommes de terre et le pain (sauf le pain complet) sont recommandés car ils sont totalement absorbés par l'organisme et laissent peu de résidus. Les selles sont donc moins abondantes. Ces plats doivent être consommés avec le moins de graisses possible ; les sauces sont ainsi à éviter. Les fibres alimentaires, que l'on retrouve essentiellement dans les fruits, les légumes et les céréales complètes, sont très peu digérées. Elles augmentent donc les selles. Il est dès lors préférable de réduire sa consommation de fruits et de légumes, en particulier crus. On peut cependant consommer des légumes bouillis (qui apportent beaucoup d'eau), des carottes, des bananes et de la compote de pommes.

D'une façon générale, il faut éviter les aliments riches en matières grasses ainsi que les modes de cuisson à forte teneur en graisses (fritures par exemple) qui favorisent les diarrhées. Les plats épicés sont également déconseillés, les épices étant irritantes pour le tube digestif.

La diarrhée liée à la chimiothérapie peut entraîner une intolérance temporaire aux lactoses. Le lait et les produits laitiers sont alors mal tolérés et il est donc préférable de les éviter.

Les aliments qui contiennent des sucres en grande quantité, comme le pain complet, le son et les pâtes sont à éviter, ainsi que les légumineuses (lentilles, haricots secs). La consommation de café est déconseillée en cas de diarrhées car cette boisson accélère le transit intestinal.

Il est également préférable d'éviter de boire de l'alcool qui irrite le tube digestif.

Enfin, certains aliments et boissons favorisent la production de gaz, ce qui peut entraîner des douleurs abdominales. C'est le cas notamment du chou, des choux de Bruxelles, du brocoli et des boissons gazeuses (sauf si on enlève les bulles au préalable).