



## Fondation *canadienne* du **CANCER DU PANCRÉAS**

---

### Diarrhée

La diarrhée est un effet secondaire courant de nombreuses formes de cancer, y compris le cancer du pancréas. Elle peut être provoquée par des sécrétions intestinales plus abondantes, une baisse de l'absorption de liquides, une motilité intestinale excessive ou une combinaison de ces trois facteurs.

Les facteurs suivants peuvent être à l'origine d'une diarrhée :

- La chimiothérapie
- La radiothérapie visant le bas-ventre
- Une insuffisance d'enzymes pancréatiques
- Les médicaments
- Des tumeurs produisant des hormones
- Une intolérance au lactose
- Une infection bactérienne
- Des dommages à la paroi intestinale
- Une inflammation ou ulcération de l'intestin

La diarrhée se définit habituellement comme des selles anormalement fréquentes et plus liquides qu'à l'habitude. Les patients la décrivent en fonction de leurs expériences antérieures et courantes. Alors, ce qui semble normal pour une personne peut représenter un cas de diarrhée pour une autre personne.

Différents types de diarrhée peuvent affecter les gens. Des selles décolorées sont souvent la conséquence de problèmes ou de blocages des voies biliaires, le système de drainage de la vésicule biliaire, du pancréas et du foie. L'obstruction des voies biliaires est fréquente chez les personnes atteintes du cancer du pancréas. Des selles flottantes surviennent souvent à la suite d'une malabsorption d'éléments nutritifs ou de changements dans le régime, par exemple un apport de fibres accru. La malabsorption est un effet secondaire répandu chez les personnes atteintes du cancer du pancréas car le pancréas peut ne pas être en mesure de produire ou de libérer suffisamment d'enzymes pour la digestion des aliments.

Si un patient est atteint de diarrhée, on recommande de tenir un journal pour noter le début des diarrhées, leur fréquence, leur durée, la consistance des selles et les mesures de soins personnels prises pour le contrôle. Vous pouvez donner ces renseignements au médecin qui proposera un plan pour contrôler la diarrhée. Comme la diarrhée peut entraîner une déshydratation, il peut également être utile de prendre note des liquides consommés.

Un sujet à aborder avec le médecin est l'éventuelle nécessité de prendre des suppléments d'enzymes pancréatiques avec les repas. Ces enzymes dissocient les glucides, les protéines et les gras des aliments. Donc, un supplément peut être nécessaire si la production naturelle d'enzymes par le pancréas est insuffisante à cause de la maladie ou d'une intervention. Le médecin prescrira le type, la

dose et l'horaire d'administration en fonction des besoins individuels, des symptômes et de la quantité de l'apport alimentaire.

Quelques conseils utiles en cas de diarrhée :

- Mangez cinq ou six repas légers par jour.
- Informez-vous auprès d'un diététiste à propos des enzymes ou des médicaments contre la diarrhée.
- Évitez les aliments gras ou frits, notamment les viandes ou fromages à forte teneur en gras, le lait entier ou à 2 %, les desserts riches, de nombreux aliments prêts à manger et les aliments auxquels on a ajouté de l'huile, du beurre, de la margarine, de la crème sure, du fromage à la crème ou de la vinaigrette, ou tentez d'en limiter la consommation.
- Limitez votre utilisation d'épices piquantes.
- Mangez moins de fruits et de légumes, choisissez plutôt les jus. Un apport élevé de fibres alimentaires insolubles comme les pains et céréales de grain entier, les fruits crus à pelure épaisse, les légumes crus et les noix peut accroître la motilité intestinale.
- Évitez les aliments qui favorisent la production de gaz, notamment les légumes de la famille du chou ou de l'oignon, les pois secs, le maïs, le maïs soufflé et la gomme à mâcher.
- Réduisez votre consommation de boissons gazeuses. On recommande d'attendre au moins dix minutes après l'ouverture du contenant avant de boire ces boissons.
- Choisissez les versions décaféinées de vos boissons préférées, y compris le thé.
- Buvez beaucoup de liquides pour éviter la déshydratation. On recommande de boire une tasse supplémentaire de liquide après chaque selle; le bouillon, le jello et les sucettes glacées constituent de bons choix.
- Une diarrhée liquide peut survenir après avoir consommé des aliments à haute teneur en sucre, comme des desserts riches, ou en présence d'une glycémie élevée. Une soif et une envie d'uriner accrues font partie des symptômes d'une glycémie élevée.
- Tenez un journal de votre régime alimentaire et de vos selles, ce qui peut permettre d'identifier les aliments qui déclenchent la diarrhée dans votre cas.

Conseils utiles pour l'aidant

- Pelez les fruits et légumes.
- Surveillez la quantité de liquides que consomme le patient chaque jour.
- Consultez le médecin si le patient continue de vomir quand il boit des liquides.
- Gardez une provision d'aliments de collation comme des biscuits, de la compote de pommes, des soupes, du jello ou des boissons de type Gatorade qui aident à remplacer le sodium et le potassium perdus. Les bananes peuvent aider aussi à remplacer le potassium perdu.
- Utilisez des bouillons pour aromatiser et humecter les aliments.
- Évitez la friture.

\* Un **livre de recettes recommandé**, *Goes Down Easy* d'Elise Mecklinger, rédigé en collaboration avec les diététistes du Princess Margaret Hospital. Il propose des recettes permettant de mieux relever le défi de l'alimentation pendant le traitement du cancer, avec des sections traitant de la diarrhée, de la nausée et de la perte d'appétit. En français, voici un titre populaire : *Meilleures recettes pendant une chimiothérapie ou une radiothérapie*, de Jose Van Mil.

\* Avertissement : Ces renseignements ne visent pas à remplacer les conseils, les diagnostics ou les traitements médicaux. Si vous êtes malade ou croyez l'être, consultez immédiatement un médecin.