

## Conseils

### Conseils en diététique

Un-e diététicien-ne peut vous donner des informations plus précises et vous soutenir individuellement. Demandez à votre équipe soignante de vous conseiller quelqu'un.

### Protections absorbantes

Les protections absorbantes sont disponibles auprès de différents prestataires, ainsi qu'en pharmacies, drogueries et commerces de gros. Vous pouvez aussi vous faire livrer les produits à domicile, si vous préférez. Certaines entreprises se sont spécialisées dans ce domaine. Vous les trouverez en cherchant « protections absorbantes Suisse ». L'équipe soignante pourra vous conseiller à ce sujet.

### Plus d'informations à ce sujet

- [«Les médicaments contre le cancer»](#), Ligue suisse contre le cancer
- [«Alimentation et cancer»](#), Ligue suisse contre le cancer



## Diarrhée

### Bon à savoir

Certaines chimiothérapies et la radiothérapie au niveau du ventre peuvent causer des diarrhées. La raison est souvent une inflammation des muqueuses intestinales.

La diarrhée se manifeste par des selles fréquentes (en général plus de trois fois par jour), molles ou liquides. La diarrhée s'accompagne parfois de maux de ventre ou de crampes intestinales. La quantité de selles est plus grande que d'habitude. Si elle dure longtemps sans être soignée, la diarrhée peut entraîner de sérieux problèmes de santé.

Mais on peut souvent la maîtriser par des moyens simples, et il existe aussi des médicaments pour la soigner.

# Diarrhée

Vous vous sentez...	Ou vous constatez...	Ce que vous pouvez faire vous-même
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous allez à selles jusqu'à trois fois par jour</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mangez et buvez ce que vous aimez. Sachez cependant que les aliments épicés ou gras peuvent favoriser la diarrhée.</li><li>• Mangez plus d'aliments qui ont tendance à constiper, comme par exemple le riz, les carottes cuites ou le chocolat noir.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Selles molles à liquides plus de trois fois par jour</li><li>• Crampes intestinales</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si vous êtes sous immunothérapie, contactez l'équipe soignante.</li><li>• Prenez les médicaments qui vous ont été prescrits contre la diarrhée.</li><li>• Buvez au moins 2 litres par jour : eau, tisane, boissons sans édulcorants artificiels, bouillon, soupe.</li><li>• Une bouillotte ou un coussin chauffant sur le ventre peuvent soulager les crampes intestinales, mais ne les utilisez que si vos crampes sont déjà connues.</li><li>• Dans la mesure du possible, évitez de vous essuyer trop énergiquement avec le papier toilette pour ne pas irriter la peau. Nettoyez les fesses en douceur avec de l'eau (p. ex. avec une lingette à usage unique humidifiée) et essuyez en appuyant doucement. Si la peau est sèche, vous pouvez ensuite mettre une crème grasse anti-rougeurs.</li><li>• Si vous ne pouvez pas bien contrôler les selles, utilisez des protections absorbantes adéquates.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous prenez les médicaments prescrits, mais vous avez tout de même plus de 6 selles par jour</li><li>• 38 °C et plus de fièvre, frissons</li><li>• Diarrhée accompagnée de vomissements</li><li>• Vertiges et faiblesse</li><li>• Vous buvez moins que d'habitude</li><li>• Vous urinez moins que d'habitude</li><li>• Crampes intestinales qui se manifestent alors que vous n'en aviez pas jusque-là</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prenez contact avec l'équipe soignante.</li></ul>