

## Diarrhée

Pensez à bien vous hydrater (eaux type St Yorre, Vichy Célestin) afin de compenser les pertes en eau et minéraux.

Évitez les légumes et fruits, qu'ils soient crus ou secs (pruneaux, dattes, lentilles, pois chiche...) et oléagineux (amandes, noisettes...) ainsi que les céréales complètes (pain complet, riz complet...).

En cours de chimiothérapie, bien respecter la prescription de médicaments anti-diarrhéiques.

Si la diarrhée persiste, consultez votre médecin afin d'adapter votre traitement et de vérifier si elle est due à des germes.

## Constipation

Buvez au minimum 1.5 à 2 litres par jour. (eau, infusions, thé et café léger, bouillon de légumes)

Augmentez la consommation de fruits et de légumes.

Dans la mesure du possible, conservez une activité physique adaptée.

Certains traitements entraînent une constipation « inévitable » qui ne peut être levée par des conseils seuls. Dans ce cas, un traitement médicamenteux doit être envisagé en accord avec votre médecin.

Cette plaquette d'information est destinée au patient



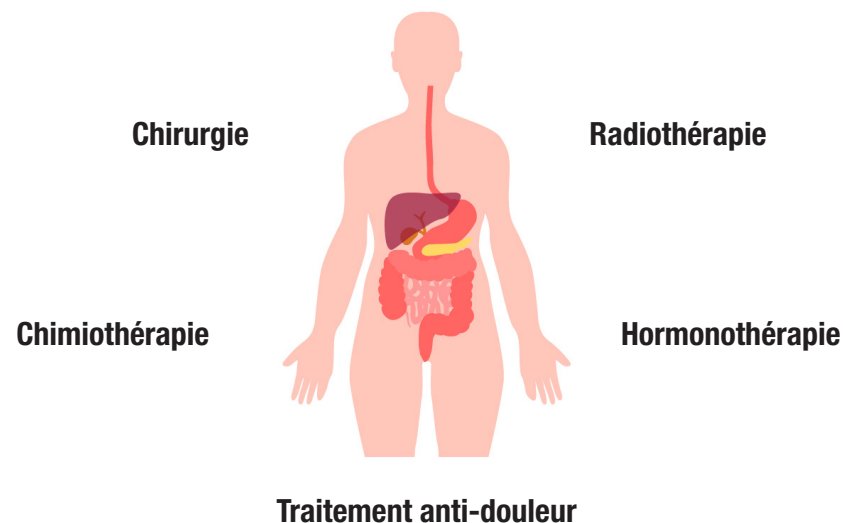
## QUELS EFFETS SECONDAIRES DIGESTIFS DES TRAITEMENTS ? COMMENT LES LIMITER ?

Les traitements peuvent entraîner des troubles digestifs qui peuvent perturber votre alimentation. Or la nutrition est un élément essentiel pour le bon déroulement de votre traitement.

Une perte de poids n'est pas souhaitable pendant les traitements.

En complément des médicaments prescrits, des solutions existent afin de limiter les effets secondaires et de vous aider à garder le plaisir de manger.

***N'hésitez pas à questionner votre équipe soignante et surtout à lui signaler rapidement la survenue d'un effet secondaire des traitements.***



## ***Irritation buccale et mucites***

Effectuez des soins de bouche fréquents (selon la prescription médicale).

Prenez des aliments gras en début de repas et privilégiez des textures molles et onctueuses. Cela permet de limiter les douleurs.

Évitez les aliments durs (qui peuvent blesser) ou trop acides et épicés qui agressent la muqueuse.

Sucez des cubes de glace à l'ananas ou buvez du jus d'ananas.  
Cela permet de favoriser la cicatrisation.  
(cela peut être douloureux mais reste efficace)

## ***Altération ou modification du goût***

### **Si vous avez un mauvais goût dans la bouche :**

- Effectuez des bains de bouche avant chaque repas (solution au bicarbonate selon prescription, eau citronnée, produits spécifiques vendus en pharmacie).
- Buvez de l'eau aromatisée ou gazeuse.
- Sucez un bonbon mentholé (selon tolérance).

### **Si vous avez un goût métallique :**

Préférez les viandes blanches, les poissons, les oeufs, les quiches, les laitages à la viande rouge, ainsi que les féculents aux légumes.

### **Si vous avez un goût amer :**

Évitez les viandes rouges, le cacao et le café (qui sont riches en purine).

### **Si vous avez un goût trop salé ou trop sucré :**

- Limitez le sel de cuisson et les aliments très salés (charcuterie, plats préparés du commerce...) ou très sucrés.
- Privilégiez les préparations « maison » afin d'adapter les quantités de sel ou de sucre.

## ***Nausées et vomissements***

Mangez souvent, en petite quantité et lentement, si possible dans le calme.

Essayez de boire des boissons fraîches, gazeuses et sucrées, souvent et en petite quantité.

Consommez les aliments à température ambiante (ou froid) pour atténuer leur saveur et leur odeur.

Tenez compte des éléments déclenchant la nausée (odeur, vue...).

Privilégiez les aliments lisses et épais (potages, purées, flans, compotes...), plus faciles à digérer.

Évitez de rester à jeun : un estomac vide peut accentuer les nausées.

Mettez-vous au repos après chaque prise alimentaire.

Il est indispensable de respecter la prescription de médicaments contre les nausées. Si elles persistent ou sont très gênantes, consultez votre médecin afin d'adapter votre traitement.

## ***Perte d'appétit et perte de poids***

Organisez plusieurs petits repas dans la journée.

Privilégiez les plats que vous aimez.

Donnez du goût et des couleurs à votre assiette.  
(herbes aromatiques, citron, épices douces...)

Essayez de conserver une activité physique douce (marche) afin de stimuler l'appétit.

Enrichissez les préparations.  
Cela permet de consommer davantage de calories sans augmenter le volume de l'assiette.