



Guide d'enseignement

Radio-oncologie

Conseils nutritionnels pour soulager la diarrhée

Le but de ce document est de vous donner des conseils pour savoir :

- Ce que vous pouvez manger, si vous avez de la diarrhée.
- Quels aliments vous devez éviter, si vous avez de la diarrhée.

La diarrhée

La radiothérapie peut entraîner de la diarrhée. La diarrhée, c'est avoir des selles plus fréquentes et plus liquides. En plus de la diarrhée, vous pouvez avoir des gaz, des crampes au ventre et une sensation que votre ventre est gonflé.

Quoi manger lors de la diarrhée?

Il est important de bien manger et de boire beaucoup pendant vos traitements de radiothérapie. C'est encore plus important si vous avez de la diarrhée. Cela vous aidera à rester hydraté et à garder votre énergie.

- Buvez beaucoup de liquide tout au long de la journée.
 - Buvez 8 à 10 verres (1 à 2 litres) de liquide par jour, **sauf si votre médecin vous a dit de limiter votre consommation de liquide.**
 - Vous pouvez boire : eau, jus de fruits dilués avec de l'eau, bouillons, boissons pour sportifs (ex. : Gatorade®, Powerade®), solutions de réhydratation du commerce (ex. : Gastrolyte®, Pedialyte®) ou maison (voir recette page suivante).
- Mangez 5 à 6 petits repas légers par jour, plutôt que 3 gros repas.
- Mangez vos légumes bien cuits.
- Mangez vos fruits cuits, en conserve, en compote et des bananes.
- Choisissez vos produits laitiers **sans lactose.**
- Choisissez des aliments pauvres en fibres comme le poisson, le poulet, les œufs, le pain blanc, les pâtes blanches, le riz blanc, les céréales raffinées (ex. : Corn flakes®, Rice Krispies®, Spécial K®).

Quels aliments à éviter?

- Évitez les aliments riches en fibres, par exemple :
 - Les fruits crus (sauf les bananes) et les fruits séchés : dattes, raisins, pruneaux, etc.
 - Les légumes crus (incluant la laitue).
 - Les légumes qui donnent des gaz : oignon, poireau, ail, chou, chou-fleur, pois, maïs.
 - Les légumineuses.
 - Les arachides, les noix et les graines.
 - Les céréales et les grains entiers.
- Évitez les aliments qui irritent l'intestin, par exemple :
 - Les mets épicés, la friture et les mets pannés.
 - Les desserts sucrés : pâtisseries, beignes, tartes, etc.
 - Les boissons contenant de la caféine : café, thé, cola, etc.
 - L'alcool.

Quand reprendre l'alimentation habituelle?

Environ 24 à 48 heures après votre dernière diarrhée, vous pouvez reprendre votre alimentation habituelle de façon graduelle.

Quand aviser l'équipe soignante?

Avisez votre équipe soignante si, malgré ces conseils, vous avez encore des diarrhées. Une médication pourrait vous être suggérée. Vous pourriez aussi être référé à une nutritionniste spécialisée en oncologie.

Avisez **rapidement** votre équipe soignante si vous présentez :

- Des signes de déshydratation : soif, sécheresse de la bouche et peau, étourdissements et faiblesse, envie d'uriner moins fréquente ou urine plus foncée que d'habitude
- Plus de 4 diarrhées par jour
- Incapacité à boire ou à manger
- Des crampes intenses ou très mal au ventre
- Du sang dans vos selles
- De la fièvre (plus de 38,3 °C)

Recette solution de réhydratation

Pour avoir une solution de réhydratation maison, mélangez ensemble :

- 360 ml de jus d'orange non sucré
- 600 ml d'eau bouillie refroidie
- 2,5 ml (1/2 cuillère à thé) de sel

Notes personnelles :

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit le 25 septembre 2025. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé. Si d'une façon ou d'une autre vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec ne pourra être tenu responsable des dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.



Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval et autre(s) au besoin. © CHU de Québec ou autre(s) au besoin, 2025. Toutefois, vous pouvez l'imprimer et l'utiliser pour un usage professionnel.