



InfoFeuillet

TROUBLES GASTRO-INTESTINAUX PARTIE 2 :

Gestion de la diarrhée et de la constipation associées au myélome et à son traitement

Les nouvelles thérapies utilisées pour traiter le myélome multiple peuvent entraîner des complications telles que des troubles gastro-intestinaux. Notamment, les nausées, les vomissements, la diarrhée et la constipation sont des effets secondaires très fréquents chez les personnes atteintes d'un myélome.

Cette deuxième partie porte sur les problèmes de diarrhée et de constipation liés à vos intestins, qui peuvent avoir des répercussions sur votre quotidien pendant les traitements. Nous verrons comment ils peuvent conduire à des affections plus graves et nous apprendrons comment prévenir et gérer ces effets secondaires pour vous permettre de recevoir le meilleur traitement possible pour votre myélome multiple.

Définition et causes de la diarrhée et de la constipation

La diarrhée est une augmentation anormale de la fréquence et de la quantité de liquide dans les selles (plus de 3 selles molles ou liquides par jour). Elle peut durer peu de temps ou persister pendant de longues périodes, généralement plus de 2 semaines.

Elle peut être due à une infection, une inflammation (par exemple, une maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI) ou une maladie cœliaque), une tumeur maligne, des troubles émotionnels tels que le stress ou l'anxiété, ou être liée à un phénomène auto-immun. L'occlusion intestinale ou les laxatifs utilisés pour traiter la constipation peuvent également être à l'origine de cette perturbation physiologique. En outre, la diarrhée est un effet secondaire immédiat du bortézomib (dans les 24 heures), de l'ixazomib, du lénalidomide et du pomalidomide (plusieurs mois après le traitement), ainsi que d'autres agents prescrits pour le traitement du myélome.

À l'opposé, la constipation est plutôt une diminution de la fréquence des défécations (généralement moins de 3 selles par semaine) accompagnée d'une gêne abdominale et d'une difficulté à vider les intestins. Il s'agit d'un problème fréquent chez les personnes atteintes de cancer qui ont une alimentation insuffisante ou qui prennent des médicaments comme des opioïdes ou des antiémétiques qui ralentissent le transit intestinal.

Certains traitements du myélome peuvent entraîner une élimination plus importante de l'eau contenue dans les selles, ce qui se traduit par des selles sèches et dures. Ces traitements et les traitements de soutien comprennent : la thalidomide, le lénalidomide (par ex., Revlimid) et le bortézomib (par ex., Velcade), les antiémétiques (par ex., granisetron, ondansétron) et les analgésiques puissants (par ex., codéine, tramadol, Oramorph). La constipation peut être due à un certain nombre d'autres raisons. En particulier, l'hypercalcémie, une alimentation pauvre en nutriments essentiels, la déshydratation, le manque d'exercice ou une faible mobilité affaiblissant le tonus musculaire dans la région de l'estomac et de l'intestin. Un changement dans la routine quotidienne, un choc émotionnel et d'autres maladies et affections ainsi que leurs traitements peuvent accessoirement être responsables de ce déséquilibre.

Complications

La diarrhée et la constipation interrompent tous deux le fonctionnement normal du tube digestif et perturbent la flore intestinale. Les conséquences peuvent être légères et passagères pour certains ou graves et potentiellement mortelles pour d'autres. Une perte excessive d'eau par les selles, ainsi qu'une constipation non traitée, peuvent toutes deux entraîner des symptômes plus graves, tels que :

- la déshydratation et la soif;
- un estomac gonflé et douloureux, souvent accompagné de crampes d'estomac;
- des nausées ou vomissements;
- la fièvre;
- une perte d'appétit; et
- des maux de tête.

Comment traiter la diarrhée et la constipation?

Traitement de la diarrhée

On vous demandera si vous avez des antécédents de syndrome du côlon irritable, de colite, de diverticulite et si vous prenez des médicaments autres que la chimiothérapie habituelle. En cas de diarrhée aiguë, une culture de selles sera demandée pour vérifier si la diarrhée est due à une infection, et des médicaments seront administrés pour contrôler la fréquence. Parlez à votre professionnel de la santé avant de commencer des traitements anti-diarrhéiques. La thérapie anticancéreuse peut être interrompue pendant

un certain temps ou la dose de votre médicament anticancéreux peut devoir être modifiée (voir les [Précautions](#) ci-dessous).

Les médicaments qui peuvent être prescrits par l'équipe de soin pour traiter la diarrhée comprennent : le loperamide (Imodium), le diphénoxylate, la cholestyramine, l'octréotide ou le sous-salicylate de bismuth peuvent être recommandés.

Traitement de la constipation

On vous interrogera sur les douleurs abdominales, les ballonnements, les nausées, les vomissements, l'incapacité à uriner, la confusion et la diarrhée alternant avec la constipation. Une obstruction intestinale sévère doit être évaluée par un professionnel de la santé afin de modifier la médication et de vous orienter vers un gastro-entérologue.

En cas de constipation, votre médecin peut vous prescrire du docusate, du séné, du sulfate de magnésium, du citrate de magnésium, du lactulose ou du bisacodyl. Il existe également de nombreux produits en vente libre dans les pharmacies. Si votre constipation n'est pas soulagée par les laxatifs oraux, vous devrez peut-être avoir recours à un suppositoire ou à un lavement (sur recommandation de votre médecin ou de votre infirmière).

Conseils pour l'autogestion des symptômes

Comment contrôler la diarrhée?

- Buvez plus de liquides. Évitez les boissons caféinées, gazeuses, fortement sucrées et l'alcool.
- Il peut être nécessaire de modifier le régime alimentaire, par exemple en réduisant la consommation de fibres, d'aliments gras, frits, acides ou épicés. Prenez des repas plus petits, plus fréquents, sans lactose et pauvres en graisses. Privilégier un régime à base de bananes, riz, compote de pommes et rôties.
- Envisagez l'ajout de probiotiques si la diarrhée persiste.
- Cessez de consommer des aliments riches en osmoles, tels que le fromage et le lait, les graines de sésame, le cresson et les sardines, ou des suppléments alimentaires.

Comment contrôler la constipation?

- En cas de constipation légère, augmentez votre consommation de liquides et de fibres, pratiquez une activité physique et commencez à prendre des émoullients pour les selles. Par exemple, buvez 2 à 3 litres d'eau par jour, mangez des céréales à base de son, des fruits et des légumes, des pruneaux et d'autres fruits secs, et limitez la quantité d'aliments raffinés. Les boissons chaudes décaféinées peuvent aider à stimuler le transit intestinal.

- En cas de constipation modérée, consultez un diététicien pour vous guider avec votre alimentation et envisagez de prendre des laxatifs et des agents stimulants.
- En cas de constipation sévère, votre médecin peut discuter d'un traitement pour un côlon bloqué ou évaluer si vos intestins sont obstrués.

Précautions

- Toute modification de vos habitudes intestinales normales doit être signalée à votre médecin ou à votre infirmière. Si vous vous sentez gêné ou embarrassé de parler de vos habitudes intestinales, rappelez-vous que votre médecin et votre infirmière ont l'habitude d'en parler et qu'ils sont là pour vous aider à prévenir et à gérer les effets secondaires du myélome et de son traitement.
- Les personnes atteintes d'un myélome ont un risque plus élevé de développer des infections. Il est important d'informer votre médecin si vous pensez que votre diarrhée est due à une infection, car les infections bactériennes et virales sont souvent contagieuses.
- En cas de 4 à 6 selles par jour pendant plus de 24 heures, votre professionnel de la santé doit être averti, car des médicaments doivent être prescrits et vous pouvez avoir besoin de liquides et de sels.
- En cas d'augmentation de 7 selles ou plus par jour par rapport à la normale, l'hospitalisation est indiquée, car la déshydratation nécessite bien souvent un remplacement des liquides par voie intraveineuse. Au-delà de ce niveau, une intervention urgente est indiquée puisqu'il peut y avoir des conséquences mortelles.
- N'arrêtez pas ou n'adaptez pas vos médicaments sans en avoir discuté avec votre professionnel de la santé. Ce dernier peut modifier la dose ou l'horaire des médicaments afin de réduire votre inconfort.
- Il est extrêmement important que vous parliez à votre hématalogue avant de prendre tout type de supplément ou de traitement alternatif qu'il ne vous a pas prescrit, y compris les plantes, les médicaments et remèdes traditionnels ou produits naturels, les vitamines ou les suppléments alimentaires. Ils peuvent en effet causer des problèmes lorsqu'ils sont pris en même temps que le traitement prescrit.
- Gardez la zone rectale propre, prenez soin de votre peau et utilisez des serviettes ou des couches jetables.

Utilisez l'application **Mon dossier Myélome** de Myélome Canada pour vous aider à gérer, à organiser et à suivre vos symptômes. Accédez à Mon dossier Myélome (app) [ici](#).

Pour en apprendre plus sur la diarrhée et la constipation, consultez l'InfoGuide « **Gestion de la douleur et de la fatigue** » de Myélome Canada au www.myelome.ca. Votre équipe de soins, votre pharmacien et votre nutritionniste sont également là pour vous aider. Il est important de leur faire part de vos symptômes.

Myélome Canada souhaite remercier Marie-Pier Lecours-Cyr, infirmière et coordonnatrice de recherche en hématologie spécialisée dans le myélome multiple à l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont (QC), pour sa contribution. Les renseignements divulgués dans cet InfoFeuille sont basés sur des publications existantes de Myélome Canada révisées par des professionnels de la santé et d'autres publications de nos organisations sœurs du myélome : l'*International Myeloma Foundation* (IMF) et *Myeloma UK*. L'information contenue dans ce document n'a pas pour objet de remplacer les conseils de professionnels de la santé. Ceux-ci sont les mieux placés pour répondre à vos questions en fonction de votre situation médicale et sociale.