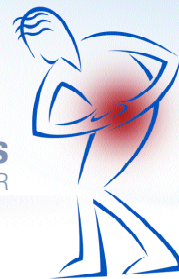


Conseils pratiques

pour les patients séropositifs
CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR



Diarrhée



Qu'est-ce que la diarrhée et pourquoi faut-il s'en préoccuper?

La diarrhée (selles molles, liquides et fréquentes) est un problème courant affectant les personnes séropositives et peut être causée par divers facteurs, dont :

- ◆ le virus comme tel;
- ◆ les antirétroviraux utilisés pour combattre le VIH;
- ◆ une infection bactérienne, virale ou parasitaire;
- ◆ une incapacité à digérer les produits laitiers (intolérance au lactose); malabsorption lipidique ou
- ◆ un stress émotionnel.

Il est possible que la diarrhée disparaisse d'elle-même, mais elle peut aussi persister.

Conseil pratique :

Si la diarrhée persiste, elle peut causer la déshydratation, une perte de poids et la fonte musculaire. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien pour traiter ce problème.

Pourquoi est-ce important de traiter la diarrhée?

La diarrhée peut causer des pertes importantes d'eau et de minéraux (comme le potassium et le sodium), ce qui peut entraîner une **déshydratation** et d'autres problèmes de santé. Avec le temps, la diarrhée peut causer une **perte de poids et la fonte musculaire** car elle empêche l'absorption complète des nutriments. Les patients peuvent aussi être forcés de rester à la maison ou près d'une salle de bains, **ce qui limite les activités quotidiennes**.



Traiter la diarrhée

Médicaments et suppléments alimentaires

Il peut y avoir des interactions entre certains médicaments et vos antirétroviraux. Ces interactions pourraient affecter l'efficacité des médicaments à combattre le VIH. Consultez toujours votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre tout médicament ou supplément, y compris ceux remis sans ordonnance.

Voici certains médicaments ou suppléments pouvant être prescrits pour soulager la diarrhée :

- ◆ *Produits à base de fibres solubles, comme le psyllium* : par exemple, Metamucil* (ces produits sont souvent utilisés pour soulager la constipation, mais ils peuvent aussi être utiles pour la diarrhée car ils peuvent raffermir les selles et absorber l'excès d'eau).
- ◆ *Suppléments alimentaires* : le calcium, la poudre protéinique à base de L-glutamine, l'acidophilus (en capsules ou dans le yogourt avec bactéries probiotiques - vérifier le contenu sur l'étiquette).
- ◆ *Médicaments remis sans ordonnance* : Lactaid* ou Imodium*.
- ◆ *Médicaments remis sur ordonnance* : Lomotil*, Cotazym*, et autres.

Alimentation

Votre alimentation peut avoir un impact considérable sur la diarrhée. Certains aliments peuvent causer ou aggraver la diarrhée, alors que d'autres peuvent l'atténuer. Voici une liste d'aliments que vous devriez consommer et ceux que vous devriez éviter :

Choisir plutôt	Éviter
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Liquides clairs : vous devriez boire de petites quantités de liquide fréquemment durant la journée pour rester hydraté. Essayez de boire de l'eau, des jus clairs, du nectar, de l'eau de riz ou des boissons à base d'électrolytes ✓ Augmentez la quantité de sodium dans votre alimentation en ajoutant du sel ou en consommant des aliments salés, comme des biscuits soda. ✓ Aliments à base de fibres solubles : Certo (pectine de fruit), fibre de psyllium, sous forme de poudre ou de barres (1 cuillère à soupe dans 1/2 tasse de jus ou de compote de pommes ou 1 barre à tous les repas), bananes, compote de pommes, riz blanc, gruau, son d'avoine, carottes et poires. ✓ Substituts de produits laitiers, comme Lactaid* ou Lacteeze* et le lait de riz ou de soja ✓ Féculents : gruau, crème de blé, pommes de terre, riz, pâtes alimentaires ou pain blanc ✓ Oeufs bouillis, poisson, poulet ✓ Aliments à teneur élevée en potassium : bananes, oranges, jus de tomates 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Aliments qui peuvent causer des crampes et le ballonnement, comme les légumineuses, le chou, le brocoli, le chou-fleur, les piments, l'ail, les oignons et les melons ✗ Chocolat, caféine et alcool ✗ Aliments frits, gras et épicés ✗ Produits laitiers comme le lait (mais fromages durs et yogourt à faible teneur en gras acceptable) ✗ Fruits ou légumes crus (surtout avec la pelure et les pépins), noix, pains et céréales à grains entiers (les fibres insolubles de ces aliments peuvent aggraver la diarrhée) ✗ Aliments à effet laxatif, comme les pruneaux et le sorbitol (édulcorant que l'on retrouve dans les produits sans sucre)

L'heure des repas est également un aspect important : vous devriez prendre des repas légers plus souvent, plutôt que de gros repas. De plus, si vous devez prendre vos antirétroviraux avec de la nourriture, essayez de les prendre au milieu ou à la fin du repas.

Mode de vie

Utilisez des pratiques d'hygiène appropriées pour **éviter les infections pouvant causer la diarrhée** :

- ✓ Lavez-vous les mains régulièrement.
- ✓ Assurez-vous que les aliments sont bons à consommer :
 - ◆ Gardez les aliments chauds au chaud et les aliments froids au froid - ne les laissez pas à la température de la pièce.
 - ◆ Vérifiez les dates de péremption sur les étiquettes (surtout la viande, la volaille, le poisson et les produits laitiers).
 - ◆ Faites bien cuire la viande, le poisson, la volaille et les oeufs.
 - ◆ Lavez bien les fruits et les légumes.



À quel moment devrais-je appeler mon médecin?

Communiquez avec votre médecin ou rendez-vous au service d'urgence le plus près de chez vous dans les cas suivants :

- ◆ la diarrhée survient après l'utilisation prolongée d'antibiotiques ou après un voyage récent dans une région tropicale.
- ◆ vous avez de la diarrhée plus de cinq fois par jour.
- ◆ la diarrhée persiste pendant plus de cinq jours et est accompagnée de douleur abdominale et d'une perte de poids.
- ◆ présence de sang dans les selles.
- ◆ vous faites de la fièvre.

N'oubliez pas - vous n'êtes pas seul. Vous pouvez compter sur votre équipe de soins pour vous aider à soulager vos symptômes.

*Les marques de commerce sont la propriété de leur fabricant respectif.

Rendu possible grâce à une subvention à l'éducation de Boehringer Ingelheim (Canada) Ltée.

N75049 GLGZ