

# La diarrhée

## DÉFINITION

La diarrhée est diagnostiquée lorsque le poids des selles augmente de 300 grammes par jour. Cette augmentation est causée par la quantité d'eau dans les selles.

Une personne a la diarrhée si elle a des selles molles ou liquides plus de trois fois par jour. Les diarrhées peuvent être accompagnées de crampes, ainsi que d'une irritation au pourtour de l'anus. Parfois, elles sont accompagnées d'une sensation d'urgence d'aller aux toilettes, pouvant aller jusqu'à l'incontinence fécale (incapacité à retenir les selles).

La diarrhée est considérée chronique lorsqu'elle persiste plus de trois semaines.

## CAUSES

Les causes de la diarrhée sont multiples. Mentionnons le VIH lui-même, d'autres virus, les bactéries, les parasites, la présence d'une intolérance au lactose (le lait et les produits laitiers), des maladies de l'intestin ou de la thyroïde ou un problème d'absorption des graisses.

Plusieurs médicaments peuvent causer de la diarrhée et notamment les médicaments pour contrer le VIH, comme les inhibiteurs de la protéase virale Viracept®, Kaletra<sup>mc</sup>, Telzir®, Aptivus®, Invirase®, Norvir®, Prezista® et Reyataz®.

Quand le médicament cause la diarrhée, elle débute peu de temps après les premières doses du médicament.

## POURQUOI EN PARLER

Il est utile d'informer un professionnel de la santé des épisodes de diarrhée pour plusieurs raisons, et d'abord afin d'identifier correctement ce qui la cause et de déterminer les stratégies possibles de traitement.

La diarrhée affecte votre qualité de vie, elle risque donc aussi de diminuer votre fidélité au traitement.

La diarrhée peut occasionner des pertes importantes d'eau et de minéraux. Elle peut aussi diminuer l'absorption de vos médicaments et par conséquent, diminuer leur efficacité.

Pour toutes ces raisons, il est important de ne pas attendre d'être déshydraté et d'avoir perdu du poids pour consulter.

## QUE FAIRE ?

**Persévérez** : la diarrhée est généralement plus importante en début de traitement et tend à disparaître après deux ou trois semaines, lorsque l'organisme s'habitue au médicament.

**Discutez en avec votre pharmacien** : des ajustements à l'horaire et à la façon de prendre la médication aident à mieux contrôler cet effet. Par exemple, si vos médicaments doivent être pris avec de la nourriture, peut-être pourriez-vous les prendre au milieu ou à la fin d'un repas. Consultez votre médecin ou votre pharmacien à ce sujet.

**Rencontrer une nutritionniste** peut grandement vous aider à identifier les aliments qui accentuent la diarrhée et ceux qui peuvent aider à les diminuer.

- a) Par exemple, vous auriez probablement intérêt à diminuer les agents irritants ou qui stimulent l'intestin tels que les gras, les épices, l'alcool, le tabac, la caféine, le chocolat, les aliments très sucrés et les fibres insolubles retrouvées par exemple dans le son de blé et le pain de blé entier.
- b) À l'inverse, les aliments contenant des fibres solubles (ex. : psyllium, pectine, avoine, bananes, son d'avoine, riz blanc, orge, etc.) absorbent l'eau et peuvent ainsi aider à diminuer les diarrhées.
- c) De plus, la nutritionniste peut suggérer des techniques qui préviennent la déshydratation.
- d) Elle peut aussi donner des conseils afin de vous aider à manger de façon équilibrée et à ne pas perdre de poids.

**Conseils pharmaceutiques** : il est possible d'utiliser des produits ou des médicaments vendus à la pharmacie pour contrôler la diarrhée. Les suppléments de calcium, le psyllium (Métamucil®), le loperamide (Imodium®) et le diphénoxylate (Lomotil®, Benefibre®) en sont des exemples.

Demandez à votre pharmacien ou à votre médecin quand et comment les prendre.

## QUAND CONSULTER LE MÉDECIN ?

- Lorsque la diarrhée est chronique (dure plus de trois semaines).
- Lorsqu'en plus de la diarrhée, vous faites de la température.
- Lorsque vous vous sentez déshydraté, c'est-à-dire lorsque vous avez soif et avez la bouche sèche, que vous urinez peu, que vous vous sentez étourdi, fatigué et avez de la difficulté à rester debout.
- Si vous avez perdu du poids à cause de la diarrhée.
- Lorsque vous avez du sang dans vos selles.
- Lorsque la diarrhée s'accompagne de maux de ventre importants.
- Si la diarrhée survient après un traitement antibiotique.
- Si vous avez fait un voyage récemment.

By: **Rachel Therrien**

Pharmacist, Bpharm, Msc

Unité Hospitalière de recherche et d'enseignement VIH/sida  
Centre Hospitalier de l'Université de Montréal

Révisé par : Marielle Couturier, DtP, MSc. Nutritionniste  
Unité Hospitalière de recherche et d'enseignement VIH/sida  
Centre Hospitalier de l'Université de Montréal

Réalisé grâce à une subvention à l'éducation accordée par Tibotec,  
une division de Janssen-Ortho Inc.

© 2009 Tibotec, une division de Janssen-Ortho Inc. PRCE090197F-a

Tous les noms commerciaux sont des marques de commerce de leurs fabricants respectifs