



FICHE CONSEIL

N°9

DÉFINITION



On parle de diarrhée lorsqu'il y a **plus de 3 selles molles ou liquides par jour** et/ou que leur **poids est supérieur à 300g par jour**.

SYMPTÔMES



Elle peut s'accompagner de **douleurs abdominales et/ou de nausées et/ou de vomissements**. Si la fièvre accompagne ces troubles et si la diarrhée est chronique, il est important de consulter votre médecin.

Elle peut être associée à une **déshydratation** dont les principaux signes sont : une bouche très sèche, une soif, une fatigue importante, des urines colorées et odorantes.

L'alimentation anti-diarrhéique

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

Il est important de conserver une alimentation variée et de ne pas faire de régime d'exclusion sur de longues durées afin d'éviter des carences.

- ◆ **Bien s'hydrater** afin de compenser les pertes hydriques liées à la diarrhée (environ 1.5L de boissons/jour).
- ◆ **Avoir une consommation suffisante de protéines** afin d'éviter une déperdition musculaire.
- ◆ **Associer des légumes cuits et des féculents raffinés** à chaque repas.
- ◆ **Privilégier les modes de cuisson peu gras** : à l'eau, à la vapeur, à l'étouffée, rôti, grillé, papillote, à la poêle sans matière grasse, poché, à la broche...
- ◆ **Eviter les repas copieux et les aliments gras et sucrés.**
- ◆ **Limiter les préparations et aliments épicés ou à goût prononcé** : moutarde, vinaigre, épices, câpres, cornichons, poivre...
- ◆ **Manger lentement et bien mastiquer.**
- ◆ **Limiter les boissons excitantes** (thé, café), **l'alcool et le tabac.**
- ◆ **Bien saler les préparations** (en l'absence de contre-indications) afin de compenser les pertes sodées.
- ◆ **Fractionner les prises alimentaires** en petites quantités ou volumes.



Dans tous les cas, ne pas traiter la diarrhée sans un avis médical

LISTES D'ALIMENTS CONSEILLÉS ET DÉCONSEILLÉS

À FAVORISER	À ÉVITER / LIMITER
 <p>Eau de source, eau du robinet, bouillon de légumes, infusion, sirop à, l'eau, eau de riz...</p>	<p>Eaux minérales riches en Magnésium : Hépar®, Rozana®, Courmayeur®, Contrex®...</p> <p>Les boissons gazeuses, alcoolisées, glacées, le café, le thé et les jus de fruits.</p>
 <p>Certains fruits et légumes qui ralentissent le transit : la carotte, la betterave, la pomme, le coing, la banane.</p>  <p>À privilégier cuits sous forme de soupes, gelées ou compotes.</p>	<p>Les légumes verts et fruits crus.</p> <p>Les fruits secs (figues, pruneaux dattes) et oléagineux (amandes, noix, noisettes).</p>
 <p>Le riz, les pâtes, la semoule, les pommes de terre...</p> <p>Consommer du pain blanc, des biscuits pauvres en fibres, du tapioca, de la Maïzena...</p>	<p>Les aliments fermentescibles et indigestes : pain chaud, pains ou biscuits aux céréales, au son, complets, les légumes secs et les céréales complètes.</p> <p>Les frites, les chips, les plats cuisinés du commerce, les viennoiseries, pâtisseries...</p>
 <p>Les fromages à pâtes cuites (gruyère, Emmental, Cantal, Comté...) et les fromages fondues</p> <p>Laitages nature, fromages blancs, petits suisses nature.</p>	<p>Le lait, les laitages gras (type yaourt à la grecque) et sucrés et les crèmes desserts.</p> <p>Les fromages à pâte molle (camembert, brie...) et les fromages doubles ou triple crème (mascarpone et fromage à plus de 60% de matières grasses sur extrait sec).</p>
 <p>Une consommation crue des matières grasses (huile et beurre fondu).</p>	<p>Les matières grasses cuites.</p> <p>Les préparations grasses et élaborées (plats en sauce, charcuterie, friture, viennoiseries...), mayonnaise, crème fraîche.</p>
 <p>Les viandes maigres et tendres : veau, bœuf, volailles, lapin, jambon maigre (découenné et dégraissé), poissons.</p> <p>Les œufs.</p>	<p>Les viandes grasses (mouton, agneau), les abats, les viandes et poissons fumés, panés, les poissons au vin blanc et à l'huile, les charcuteries, fritures et viandes en sauce.</p>