



## FICHE

## CONSEIL

N°9

# L'alimentation anti-diarrhéique

### 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.

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