



HYDRATATION

▶ Boire **régulièrement, lentement, de petites quantités.**

Au moins **2 litres par jour** = **8 à 10 verres**



▶ Privilégier les boissons **chaudes** (sauf en cas de nausée) **ou à température ambiante** : eau, jus de fruits sans pulpe, jus de légumes filtré, tisanes, bouillon, lait pauvre en lactose...



Eviter le café, le thé, les boissons glacées, les boissons gazeuses, le lait, les jus de fruits avec pulpe, le jus de pruneaux et l'alcool.



ALIMENTATION



Un accompagnement nutritionnel adapté peut vous être proposé. **Parlez-en à votre médecin ou à un diététicien.**

▶ Manger **lentement** et bien **mastiquer.**

▶ Prendre des **repas légers, fractionnés** (5 à 6 par jour).



▶ Privilégier des aliments riches en calories mais faibles en fibres :

- **Fruits et légumes pelés et cuits** (carottes, haricots, compotes, bananes bien mûres...)
- **Féculeux** (riz blanc, pâtes, pommes de terre cuites, pain blanc, biscottes...)
- **Protéines** (viandes blanches, jambon blanc découenné, poissons, oeufs...)
- **Produits laitiers** (fromage blanc, fromage à pâte cuite...) *! Sauf en cas d'intolérance aux produits laitiers.*



Eviter les aliments riches en graisse, riches en fibres, épicés ou très sucrés.

HABITUDES DE VIE



Une diarrhée peut irriter la peau autour de l'anus.



Surveiller tout signe de brûlure, de rougeur ou d'infection.



Après chaque passage à la selle, nettoyer l'anus à l'eau chaude et tamponner avec une serviette douce.



Utiliser une crème pour protéger et soigner la peau.



Porter des sous-vêtements en coton.



EN CAS DE DIARRHÉE

Exemples de menus à adapter en fonction de la durée de la diarrhée.

Pendant 3 jours au moins
puis
Pendant 2 jours
et enfin
Pendant 3 jours

Petit-déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
Thé + Biscottes + Gelée de fruits	Poisson court bouillon ou jambon ou oeufs + Riz blanc + Biscotte + Banane bien mûre	Thé ou café + Biscuits secs	Jambon ou Poisson ou grillade ou bouillon + Pâtes + Fromage à pâte cuite + Compote
Thé ou café + Biscottes + Beurre + Gelée de fruits	Viande ou poisson ou oeufs + Pommes de terre + Fromage à pâte cuite + Compote	Thé ou café + Biscuits secs + Compote	Potages + Viande ou poisson ou oeufs + Fromage à pâte cuite + Pain blanc
Thé ou café + Pain + Beurre + Confiture	Viande + Légumes cuits + Fromage blanc + Compote + Pain blanc	Thé ou café + Biscuits secs + Compote	Potages + Viande ou poisson ou oeufs + Féculeux + Fromage à pâte cuite + Banane

➔ Si la diarrhée dure + de 48h, parlez-en à votre médecin ou à votre spécialiste.