



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



## ALIMENTATION



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

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

▶ Prendre des **repas légers, en plusieurs fois** (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...)
- **Féculents** (riz blanc, pâtes, pommes de terre vapeur, pain blanc, biscottes...)
- **Protéines** (viandes blanches, jambon blanc découenné, poissons, oeufs...)
- **Produits laitiers** (fromage blanc, fromage à pâte cuite de type Comté, Tome, .....)

! Sauf en cas d'intolérance aux produits laitiers.



Eviter les aliments riches en graisse (aliments frits, ...), riches en fibres (fruits frais, ...), épicés (plats pimentés, ...) ou très sucrés (pâtisseries, ...).

## 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
Pendant 3 jours au moins	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
Pendant 2 jours	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
Pendant 3 jours	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 + Féculents + Fromage à pâte cuite + Banane

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