

DIARRHEE

FACTEURS DE RISQUES

Gastro-entérique
Toxi-infection alimentaire
Infection parasitaire
Traitement antibiotique
Anxiété
Pathologies : appendicite, péritonite, endométriose, intolérances alimentaires, pathologie biliaire...

SIGNES

Selles molles ou liquides
Envies plus fréquentes d'aller à la selle
Douleurs et crampes abdominales
Ballonnements

PRISE EN CHARGE

Amorcer une réhydratation et reminéralisation (boire une eau type Saint Yorre, Celestin) pour **compenser la perte d'eau et de minéraux** (risque de déshydratation) **en buvant** abondamment en petites quantités répétées souvent : bouillon de légumes salé, tisane, thé, eau minérale ou boisson à base de cola dégazéfié. Une perfusion peut être envisagée en cas de difficulté per os.

Consommer des **aliments riches en pectines et mucilages** : bouillon de carotte, décoction de riz, flocon d'avoine, tapioca, purée de carotte, riz, banane écrasée, pomme crue râpée, compote ou gelée de coing...

Favoriser les légumes cuits au détriment des légumes et fruits crus, fruits secs, légumes secs, légumes flatulents (petits pois, flageolets, choux, champignons, oignons...), légumes verts cuits (épinards, haricots verts, tomates, poireaux...)

Eviter boissons glacées et gazeuses

Eviter le lait par du lait sans lactose, éviter les fromages frais et forts ainsi que les laitages et glaces

Les fritures, sauces, graisses cuites, charcuterie, mayonnaise, crème fraîche augmentent le risque de diarrhée.

Remplacer le pain par des **biscottes**, supprimer pain et céréales complets