

Que faire en cas de diarrhée ?



INSTITUT ROI ALBERT II

Cliniques universitaires SAINT-LUC
UCLouvain BRUXELLES

Qu'est-ce que la diarrhée ?

« La diarrhée est l'émission d'au moins trois selles molles à liquides par jour ».

Si celle-ci perdure, plusieurs complications peuvent survenir dont la déshydratation et des problèmes rénaux.

Voici quelques conseils qui vous permettront d'assurer une hydratation optimale et de choisir les aliments les plus adaptés lors de ce trouble intestinal.

Assurez une hydratation optimale

Lorsque vous avez de la diarrhée, vous perdez un quantité importante d'eau et de sels minéraux engendrant ainsi un risque de déshydratation, ce qui peut mettre en souffrance vos reins.

Afin de limiter ces complications, **hydratez-vous** suffisamment en buvant au minimum **2 litres** de boissons par jour.

Consommez :

- de l'eau (à l'exception des eaux fortement chargées en magnésium et sulfates qui sont laxatives : Hépar®, Orée du Bois®, Contrex®,...)
- des tisanes
- du café, thé léger
- des boissons faiblement sucrées comme de l'Ice Tea (thé glacé), de l'Aquarius®, de l'eau légèrement aromatisée avec du sirop (type grenadine) ou du jus de fruits sans pulpe dilué dans de l'eau.

Il vous est également conseillé d'apporter du **sel** via votre alimentation en n'oubliant pas de saler vos préparations (sauf contre-indication médicale) et de consommer des **boissons adaptées** afin de compenser les pertes.

Voici quelques idées de boissons salées:

- un bouillon salé maison
- un cube ou sachet de bouillon à diluer selon les indications sur l'emballage (Oxo®, Knorr®, Maggie®)

- une soupe à reconstituer de type Royco®
- de l'eau riche en sel (Vichy célestin®, St Yorre®, Quézac®,...)

NB : si vous suivez un régime pauvre en sel, demandez conseil à votre médecin avant de consommer ces boissons.

Astuce :

Boire de l'eau de riz est conseillé lors de diarrhées. Celle-ci permet une réabsorption optimale de l'eau due à la présence d'amidon, limitant ainsi la déshydratation.

Recette de l'eau de riz :

- Faites cuire du riz dans de l'eau bouillante salée en suivant le temps indiqué sur le paquet.
- Laissez le couvercle sur la casserole afin de limiter l'évaporation de l'eau.
- Séparez l'eau du riz.
- Conservez-la au frigo maximum deux jours.

Alternez ces différentes boissons salées et non salées tout au long de la journée afin de limiter toute complication.

Il existe également des solutions de réhydratation commerciales (Gastrolyte®, Bacilac®, Soparix®,...) qui peuvent vous être prescrites par votre médecin.

Fractionnez votre alimentation

Fractionnez votre alimentation en 3 repas principaux et 2 à 3 collations par jour **en prenant votre temps pour manger**.

Dans la mesure du possible, évitez de mâcher du chewing-gum, de manger des bonbons et de grignoter trop souvent dans la journée. Cela peut activer la motilité du transit.

Adaptez temporairement votre alimentation

Les fruits et légumes :

Les fruits et légumes cuits, sans peau et sans pépins sont plus adaptés à la situation.

À privilégier	À éviter
<ul style="list-style-type: none">La pomme, la poire, l'abricot, le coing, la carotte et la banane vont permettre d'améliorer la consistance de vos selles. Consommez-les cuits.N.B. : une banane bien mûre peut être consommée crue.Les légumes pauvres en fibres cuits comme la courgette, les haricots verts extra-fins, le blanc de poireau, le potiron, le chicon, l'aubergine,...	<ul style="list-style-type: none">Les fruits et légumes crus.Les choux, les épinards, le poivron, l'oignon, le vert de poireau, le pruneau, la figue, la rhubarbe, le champignon, le maïs, l'asperge, le fenouil,...Les fruits secs (abricots secs, raisins secs, figues séchées, pruneaux,...)Les oléagineux (noix, noisette, noix de cajou, pistache,...)Les légumes frits.Les jus de fruits et de légumes.

Les viandes, les poissons, les œufs et les alternatives végétales :

À privilégier	À éviter
<ul style="list-style-type: none">Toutes les viandes, les volailles, les poissons, les œufs.Les alternatives végétales non préparées à base de tofu, de quorn et de seitan.	<ul style="list-style-type: none">Les viandes, les volailles, les poissons, panés et/ou frits.Les alternatives végétales panées, frites, épiciées, à base de légumineuses, de tempeh et de soja.Les légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches, pois cassés,...)

Les produits laitiers et les fromages :

Lors de diarrhées, l'absorption du lactose (sucre du lait) se fait difficilement. L'excès de produits laitiers peut procurer des troubles intestinaux (gaz, ballonnements, douleurs, diarrhées). Privilégiez donc la consommation d'aliments pauvres en lactose.

À privilégier	À éviter
<ul style="list-style-type: none">Le lait sans/pauvre en lactose (Diléa®, Lactel®, Delhaize®, Campina®).Les produits laitiers à base de soja (Alpro®, Delhaize®, Carrefour®).Le yaourt nature, aromatisé ou aux fruits.Le fromage à pâte molle, mi molle, dure, fondu, persillée.	<ul style="list-style-type: none">Le lait (de vache, de brebis, de chèvre,...).L'excès de préparations à base de lait, comme la crème pudding, le flan, la crème brûlée, le milk-shake, les plats en sauce, la glace, la crème fraîche,...Les yaourts avec des noix, des fruits séchés, au muesli, aux fruits à pépins (framboises, fraises, fruit de la passion).Le fromage frais, aux noix, aux épices ou aux fruits secs.

Astuce :

Utilisez du lait pauvre en lactose ou du jus de soja pour réaliser vos préparations à base de lait.

Les matières grasses :

À privilégier	À éviter
<ul style="list-style-type: none">Toutes les matières grasses (huile, beurre, margarine, sauces,...).	<ul style="list-style-type: none">Les préparations en fritures : les frites, les croquettes, les beignets,...Les sauces épicées : mayonnaise épicée, samouraï, tabasco, ketchup épicé,...

Les féculents :

À privilégier	À éviter
<ul style="list-style-type: none"> Les féculents raffinés : le riz blanc, le pain blanc, les pâtes blanches, la pomme de terre, la semoule de blé et la biscotte blanche. Les céréales petit-déjeuner pauvres en fibres (<6g de fibres/100g) : CornFlakes®, Rice Krispies®, Coco pops®, Trésor®, Smacks®, Choco Balls®, Honey Rings®,... La purée, les pommes de terres duchesse, les croquettes au four, les frites au four. 	<ul style="list-style-type: none"> Les féculents complets : le pain complet, le pain ulticérales, le pain gris, les pâtes complètes, le riz complet, le quinoa, l'avoine, le granola et le muesli, le boulghour, le millet,... Les céréales petit-déjeuner riches en fibres (>6g Fibres/100g) : All Bran®, Fitness®, Quaker®, Crunchy muesli de Delhaize®,... Les frites et les croquettes à la friteuse.

Les biscuits et les bonbons :

À privilégier	À éviter
<ul style="list-style-type: none"> Les biscuits salés : crackers salés, bretzels, biscuits apéro,... Tous les biscuits sucrés sauf ceux indiqués dans la colonne de droite. 	<ul style="list-style-type: none"> Les produits et les bonbons sans sucre contenant des polyols (Sorbitol, Mannitol, Xylitol, Maltitol, Isomalt, Lactitol, Erythritol). Les biscuits aux noix, aux noisettes, aux amandes ou aux céréales complètes. Les biscuits petit-déjeuner riches en fibres (>6g de fibres/100g) : Belvita®, Sultna®, Grany®,...

Les épices, herbes aromatiques et condiments :

À privilégier	À éviter
<ul style="list-style-type: none"> Toutes les herbes aromatiques. Les épices douces : la cannelle, la vanille, le curcuma, la cardamone, le clou de girofle, la noix de muscade, le paprika doux, la poudre d'ail,... 	<ul style="list-style-type: none"> Les épices fortes : le piment, le paprika, le curry fort (rouge et vert), le poivre entier,... Les condiments forts : le tabasco, le wasabi, la moutarde, le raifort...

Les boissons :

À privilégier	À éviter
<ul style="list-style-type: none"> Alternez les boissons salées et non salées tout au long de la journée (voir p. 2-3). 	<ul style="list-style-type: none"> L'alcool. Le café fort. Les boissons pétillantes sucrées (Fanta®, Sprite®, Coca-Cola®, Pepsi®, Orangina®,...). Les jus de fruits et de légumes.

NB : Ces listes ne sont pas exhaustives.

Si les diarrhées persistent et/ou sont accompagnées de douleurs, veillez à en informer le plus rapidement possible votre médecin et/ou votre diététicienne référente afin qu'il/qu'elle puissent mettre en place les mesures nécessaires.

Département de Cancérologie et Hématologie adulte et pédiatrie

Service diététique

Contact:

+32 2 764 37 36

Nouveau patient:

+32 2 764 12 00

Visitez notre site
institutroialbertdeux.be



Editeur responsable: Thomas De Nayer / Service de communication
Photos: Shutterstock



Cliniques universitaires Saint-Luc

Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles

saintluc.be

© Cliniques universitaires Saint-Luc

Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure?

Merci de nous contacter préalablement.

COMMU-DSQ-317

Juillet 2024