

# REGIME ANTI-DIARRHEIQUE

- **Aigue** : viral, parasitaire, bactérienne
- **Chronique** : se corrige par le régime de la maladie qui la provoque

## CARACTERISTIQUES

Selles fréquences (3/jours), moles ou liquides.

Poids : excessif (> 300g) contre 150-200g en temps normal

Hydratation : élevée (>90%) contre 85% en temps normal

Apparition brutale, s'accompagnant de symptômes.

Pendant 12-24h : repos au lit, au chaud, pas ou peu d'alimentation avec prise d'un médicament (Smecta), avec bonne hydratation (perte d'eau et de sels minéraux = Vichy).

## LE REGIME

- Légumes : carotte cuite
- Fruits : pommes cuites, bananes bien mûres cuites, coing cuit
- Céréales blutées : riz, pâtes, maïzena, tapioca, pain blanc, biscottes blanches, farine blanche
- Eau : Vichy, bouillon de légumes filtré, eau de riz, jus (sauf pruneau, pomme ou agrumes).
- Lait et laitages : à éviter car lactose très laxatif, yaourt autorisé car contient du lactose accompagné de lactase.

Il ne dure que tant que la diarrhée dure. Puis régime pauvre en fibres (si mal de ventre) puis alimentation normale.