

# La diarrhée aiguë de l'adulte

## Recommandations pour la prise en charge de la diarrhée

**Buvez beaucoup de liquides** ( environ 3 litres par jour) :

- Eau : Vous pouvez y ajouter quelques gouttes de jus de citron
- Tisanes : à la camomille, au thym
- Eau de riz : Faites bouillir un litre d'eau avec une poignée de riz pendant trente minutes, filtrez et laissez refroidir avant de la boire.
- Eau de carotte : Suivre le même procédé.
- SRO maison : Ajoutez un verre de jus de citron à un litre d'eau, puis versez deux cuillères à soupe de sucre, une demi-cuillère à café de sel et une demi-cuillère à café de bicarbonate.



disponibles en pharmacie ( sachets de poudre à diluer dans 1 litre ou ½ litre d'eau).

En cas de vomissements, buvez de petites quantités de boissons bien fraîches, soit 2 ou 3 cuillères toutes les 15 minutes.

Augmentez votre consommation de liquides s'ils sont bien tolérés. Évitez le café, les sodas à base de caféine et autres boissons stimulantes. Dès que vous tolérez les liquides, vous pouvez commencer à manger des aliments faciles à digérer : les pommes cuites ou crues râpées, les bananes, les coings, le riz ou les carottes cuites, le bouillon de légumes avec vermicelles, le pain blanc grillé, etc.. Au fur et à mesure que vous vous sentez mieux, ajoutez : des pommes de terre cuites, des légumes assaisonnés d'un filet d'huile, du pain complet, des fruits, du lait d'amandes, du poisson cuit, grillé ou au four, du blanc de poulet grillé, etc.

Évitez le lait et les produits laitiers, les viandes grasses et les fritures, jusqu'à ce que les selles se normalisent. Vous pouvez commencer maintenant à réintroduire le yaourt nature.

## Autres conseils :

Reposez-vous autant que possible. Pour éviter les contagions, le malade et les membres de la famille doivent se laver les mains à l'eau et au savon avant les repas et après être allé à la toilette. Les bains de siège froids peuvent soulager l'inconfort anal (irritation, démangeaisons) causées par la diarrhée. Ne prenez pas de médicaments (antidiarrhéiques, antibiotiques) sans avoir consulté au préalable votre médecin.

Consultez votre médecin si la diarrhée est accompagnée d'une forte fièvre persistante, de sang, de mucus ou de pus dans les selles, ou de douleurs abdominales continues.



En cas de vomissements ou de diarrhée importants, buvez au moins 1 ou 2 litres. Des sachets de soluté de réhydratation sont