

Diarrhée

Symptômes

- Selles fréquentes
- Selles molles ou liquides

La diarrhée consiste en des selles fréquentes, molles, voire liquides. La diarrhée est souvent un symptôme d'un autre problème de santé, comme une intoxication alimentaire, une intolérance alimentaire, une gastroentérite, une maladie inflammatoire de l'intestin, etc. La prise d'antibiotiques peut aussi causer des diarrhées car les antibiotiques détruisent les bonnes bactéries de la flore intestinale en même temps que les bactéries pathogènes auxquelles il est destiné. Il faut consulter son médecin si une diarrhée sévère s'étend sur plus de 48 heures ou s'il y a du sang dans les selles.

Produits recommandés



Probiotique Xtra Fort

Les bactéries probiotiques aident à prévenir la diarrhée associée à la prise d'antibiotiques. Commencez les probiotiques le plus tôt possible après le début du traitement aux antibiotiques et poursuivez les probiotiques au moins une semaine après la fin du traitement aux antibiotiques.

[pour en savoir plus >](#)



Probiotique & Prébiotique

Les probiotiques aident à régulariser le transit intestinal. Les prébiotiques favorisent la croissance des bactéries probiotiques au détriment des bactéries pathogènes. Ce produit est particulièrement recommandé en cas de gastroentérite.

[pour en savoir plus >](#)



Fibre Plus

Les fibres du psyllium absorbent l'excès d'eau dans les intestins et peuvent aider à réduire la diarrhée en rendant les selles plus consistantes.

[pour en savoir plus >](#)

conseils santé page **2**

C'est votre vie. Profitez-en bien !

AG
Adrien Gagnon

Diarrhée

Conseils santé

Alimentation

Durant les périodes de diarrhée, il faut retirer de la diète tous les aliments susceptibles d'irriter ou de provoquer des crampes. Ceux-ci pourraient contribuer à aggraver les symptômes. Une fois le retour à la normale, l'intégration des aliments se fera de façon progressive. En fait, on cherche ici à donner une pause au système digestif.

Les aliments à éviter sont :

- les produits laitiers
- les viandes
- les épices fortes
- les desserts et sucreries
- les fruits et légumes crus (sauf la banane)
- les produits céréaliers complets
- les aliments gras ou frits.

Les bouillons de légumes, le riz et les légumes cuits sont plutôt à privilégier. Une fois les symptômes disparus, on réintroduit les féculents en premier comme du pain blanc ou du riz. C'est seulement une fois le rétablissement complet que les produits céréaliers faits à base de céréales intégrales peuvent être introduites au menu, car prises trop tôt, celles-ci sont trop irritantes pour les intestins. Si le système digestif est capable de bien digérer les premiers aliments, on peut alors continuer l'intégration des aliments avec les légumes et les fruits, puis les produits laitiers et finalement avec les viandes.

Hydratation

L'eau de riz est bénéfique afin d'aider à stabiliser la diarrhée. Il s'agit de cuire du riz dans beaucoup plus d'eau que nécessaire pour au moins 30 minutes. Il faut ensuite séparer l'eau du riz et la laisser refroidir. Il suffit alors de boire un peu d'eau de riz plusieurs fois par jour. Afin d'éviter la déshydratation, une recette simple, mais efficace, consiste à mélanger une moitié de jus d'orange (sans pulpe) avec une moitié d'eau pure ou stérile et d'y ajouter une demi-cuillère à café de sel de table. Cette recette prise par petites gorgées tout au long de la journée permet de réhydrater l'organisme tout en lui fournissant des électrolytes.

Conseil de base

Se laver fréquemment les mains, particulièrement à la salle de bain, avant de manger ou de préparer des aliments. Si la diarrhée est associée à la prise d'antibiotiques, attendre deux heures après la prise des antibiotiques pour prendre les probiotiques.



C'est votre vie. Profitez-en bien !

AG
Adrien Gagnon