

**Votre enfant (de 6 ans et plus) présente une gastro-entérite.  
Mesures hygiéno-diététiques :**

- **Lutter contre la déshydratation en veillant à ce que votre enfant boive suffisamment pour compenser les pertes (en eau et en sels minéraux) :**

**Augmentez ses apports en liquides, par exemple avec :**

- **un soluté de réhydratation orale (SRO)** (en général, les enfants plus grands apprécient moins leur goût) :  
ex : ADIARIL® / NOVALAC HYDRANOVA® / PHYSIOSALT® / SACOLENE® / VIATOL® / YDROVIT®.  
*La solution doit être reconstituée (1 sachet dilué dans 200 ml d'eau faiblement minéralisée, sans adjonction de sucre ni de sel), conservée au réfrigérateur et utilisée dans les 24 heures suivant sa préparation.*  
*Dans un premier temps, proposez à votre enfant le SRO plusieurs fois par heure et en très petites quantités, puis augmentez progressivement les quantités et laissez l'enfant boire à volonté, selon sa soif, entre les repas, en compensant les selles liquides et les vomissements.*
- **des bouillons de légumes, des soupes ;**
- **du jus de pomme dilué avec moitié d'eau ;**
- **de la bouillie de riz** (50g de riz (poids sec) cuit dans de l'eau non salée puis mixé avec 1 litre d'eau auquel on ajoute ¼ de cuillère à café de sel et un peu de jus de citron).

**MAIS ne le réhydratez pas avec :**

- **de l'eau pure**, car elle est mal tolérée et inadaptée (le manque de sucre et de sel peut augmenter la déshydratation) ;
- **des sodas.**

- **Conseils diététiques :**

**En cas de déshydratation, une diète doit être observée pendant les 4 heures (6 heures maximum) suivant le début des symptômes.**

**La réalimentation doit ensuite être précoce (4 à 6 heures maximum de diète).**

**Donnez de petites quantités de nourriture en plusieurs petits repas** pour éviter le retour des nausées.

**Aucun régime n'a fait la preuve d'une efficacité sur l'évolution de la diarrhée de l'enfant.**

Cependant, il est d'usage de **limiter les aliments trop gras et trop riches en fibres et d'éviter les aliments difficiles à digérer ou laxatifs.**

En raison de sa faible valeur nutritive, le régime à base de banane, de riz, de compote de pommes et de pain grillé devrait seulement constituer un repas de transition.

- **Conseils d'hygiène pour prévenir la transmission de la gastro-entérite :**

**Lavages fréquents des mains** à l'eau et au savon (ou avec une solution hydro-alcoolique en cas d'absence de point d'eau et de savon).

**Nettoyage et désinfection réguliers de l'environnement** (toilettes, chambre, jouets, poignées de porte...).

Ne pas partager les verres et les couverts à table.

**Limiter les contacts entre les personnes.** Une éviction de la collectivité (école) peut parfois être nécessaire voire obligatoire selon les cas.

Date :

Signature :

Cachet du médecin

## Aliments conseillés / déconseillés en cas de diarrhée :

Groupes d'aliments	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
<b>Produits laitiers</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yaourt nature</li> <li>- Fromage blanc ou petit-suisse</li> <li>- Fromage à pâte dure (emmental, gruyère, comté, etc.) et fondus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous les laits</li> <li>- Yaourt à la grecque</li> <li>- Crème dessert</li> <li>- Fromage double ou triple crème (mascarpone, fromage à plus de 60 % de matières grasses sur extrait sec)</li> </ul>
<b>Viandes – Poissons Œufs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toutes les volailles</li> <li>- Le veau et le bœuf</li> <li>- Jambon blanc découenné et dégraissé</li> <li>- Tous les poissons</li> <li>- Œufs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le mouton, l'agneau</li> <li>- Les viandes et poissons fumés</li> <li>- Les viandes et volailles panées</li> <li>- Les nuggets</li> <li>- Les charcuteries (saucisson, saucisses, merguez, pâté, ...)</li> <li>- Les poissons marinés au vin blanc, sardines ou thon à l'huile</li> <li>- Les poissons panés</li> <li>- Les fritures</li> <li>- Les plats en sauce</li> <li>- Les hamburgers</li> </ul>
<b>Féculents</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les pâtes, le riz, la semoule, les pommes de terre</li> <li>- Les biscottes pauvres en fibres</li> <li>- La farine de type 45, la maïzena, le tapioca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les légumineuses (lentilles, haricots rouges, haricots blancs, pois chiches)</li> <li>- Le pain complet, aux céréales</li> <li>- Les frites (à consommer une fois par semaine au maximum), les chips, les plats cuisinés du commerce, les viennoiseries, pâtisseries et les céréales</li> </ul>
<b>Légumes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous les aliments ci-dessous, cuits si possible :</li> <li>- La carotte, la courgette, la betterave, l'aubergine, les haricots verts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous les autres légumes</li> </ul>
<b>Fruits</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La banane, la poire, le coing, si possible, en compote ou en confiture mi-cuite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous les autres fruits.</li> <li>- Les fruits secs (figues, pruneaux, dattes), les amandes, les noix, les noisettes et tous les autres fruits oléagineux</li> </ul>
<b>Matières grasses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les huiles végétales :</li> <li>- olive, tournesol, colza, soja, noix, noisettes, etc.</li> <li>- Les mélanges d'huiles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les matières grasses cuites</li> <li>- Les grosses quantités</li> <li>- Les graisses cachées (charcuteries, viennoiseries, pâtisseries, frites, chips)</li> <li>- La mayonnaise</li> <li>- La crème fraîche</li> </ul>
<b>Boissons</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'eau du robinet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les eaux riches en magnésium</li> </ul>
<b>Autres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le thym, le laurier, le cumin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les sodas</li> <li>- Les eaux minérales</li> <li>- Le café</li> <li>- Le thé</li> <li>- Les jus de fruits très froids</li> <li>- Les herbes aromatiques (persil, cerfeuil)</li> <li>- la muscade</li> <li>- les épices, le poivre, les cornichons, les câpres, la moutarde</li> <li>- le vinaigre</li> </ul>