

## Mesures hygiéno-diététiques pour traiter une gastro-entérite :

- **Lutter contre la déshydratation en veillant à boire suffisamment pour compenser les pertes (en eau et en sels minéraux) :**

**Buvez plus que d'habitude, notamment des boissons contenant assez de sucre et de sel pour compenser vos pertes en eau et en sel :**

**Tisanes sucrées, bouillons de légumes, eau de Vichy, éventuellement des solutés de réhydratation orale (SRO) vendus en pharmacie (SRO : ADIARIL® / NOVALAC HYDRANOVA® / PHYSIOSALT® / SACOLENE® / VIATOL® / YDROVIT®).**

- **Conseils diététiques :**

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

**Aucun régime n'a fait la preuve d'une efficacité.**

**Cependant en repas de transition, les repas copieux ou trop gras, les aliments trop riches en fibres, difficiles à digérer ou laxatifs et les boissons glacées sont déconseillés.**

**À l'exception des bananes, évitez les fruits, les légumes crus et tous les autres aliments riches en fibres (céréales complètes, légumineuses...).**

**Évitez temporairement le lait et les produits laitiers.**

**Prenez des repas plus petits mais plus fréquents, composés d'aliments salés, riches en glucose et sans résidus (bouillons salés en abondance, repas légers contenant du riz, des pommes de terre, des pâtes, de la semoule, des légumes cuits comme les carottes, des viandes maigres).**

- **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, poignées de porte...).**

**Ne pas partager les couverts ni les objets de toilette.**

**Limiter les contacts entre les personnes.**

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. 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>