



Comment **PRÉVENIR** ?

• La diarrhée

DÉFINITION DE LA DIARRHÉE

Minimum 4 selles quotidiennes de plus que d'habitude¹

X Continuer de boire
et/ou de manger
(pour éviter la déshydratation
et les carences)



✓ Boire régulièrement, en
petites quantités, plus que
d'habitude (1,5 à 2L par jour : eau,
tisane, bouillon de légumes, eau de riz,
jus de carottes)^{2,3}



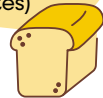
✓ Privilégier les aliments qui
ralentissent le transit intestinal
(riz blanc, pommes de terre, carottes,
courgettes, poulet/dinde, colin/
cabillaud, compote de fruits : poire,
pomme, coing, banane)



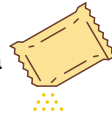
X Éviter les irritants de la
muqueuse intestinale
(alcool, café, thé, lait, boissons
glacées, épices, moutarde, vinaigre,
cornichons, câpres)



X Limiter les aliments qui
accélèrent le transit
(pain complet, lentilles, pois chiches,
cruautés, fruits crus, cacahuètes,
amandes, noix, noisettes)



✓ Prendre le traitement anti-
diarrhée prescrit par le médecin
(dès la première selle liquide)



L'astuce de mon équipe soignante





Comment **AGIR** ?

• En cas de diarrhée

✓ En cas de crampes à l'abdomen, poser une bouillotte tiède sur le ventre (pour soulager la douleur et l'inconfort)



✓ Nettoyer délicatement la région anale avec de l'eau tiède après chaque selle (pour réduire l'irritation et prévenir les infections)



✓ Si besoin, appliquer une crème apaisante sur peau propre et sèche (demander conseil à son équipe médicale)



✓ Contacter le médecin traitant si la diarrhée persiste ou si elle est accompagnée de fièvre ou de vomissements



✓ Contacter le diététicien du service en cas de perte de poids



Pour en savoir plus



infomaidanslamain.fr