



LES DIARRHÉES

FICHE D'INFORMATION

Une diarrhée est une augmentation de la fréquence de selles abondantes molles ou liquides plus de 3 fois par jour. Elle peut être parfois provoquée par une constipation opiniâtre, accompagnée par des crampes, ballonnements ou d'envies pressantes d'aller à la selle.

QUAND PRÉVENIR L'ÉQUIPE SOIGNANTE ?

- Si vous allez à la selle plus de 4 fois par jour.
- Si vous souffrez de diarrhées pendant la nuit.
- Si la diarrhée provoque des douleurs abdominales ou des crampes.

QUE FAIRE ?

- Ne pas prendre de médicaments sans avis médical.
- Prendre vos médicaments anti-diarrhéiques, comme prescrits sur l'ordonnance.
- Boire 2 litres de liquide par jour (8 à 10 verres) que ce soit de l'eau, des boissons énergisantes ou autres boissons (thé, tisane, eau de riz, bouillon de légumes, boissons gazeuses type coca cola sans caféine) pour compenser l'eau et les minéraux perdus.

Éviter

- les aliments et les boissons trop froids qui peuvent provoquer des diarrhées.
- le café, le lait et l'alcool.
- les aliments frits, gras ou épicés.
- les sauces.
- les fruits et les légumes crus.
- les céréales complètes.
- les légumes secs.
- le pain complet.
- les bonbons sans sucre qui contiennent du sorbitol, (cette substance favorise les diarrhées).

Privilégier

- des aliments non gras, riches en protéines, comme la volaille, le poisson et les œufs.
- une alimentation pauvre en fibres à base de riz, pâtes, pommes de terre, bananes, gelée de coings, biscottes et carottes.
- des légumes et des fruits pelés, épépinés et cuits.
- plusieurs repas par jour.
- des aliments contenant du sodium et du potassium afin de compenser la perte éventuelle de ces minéraux (bananes, pomme de terre).

Les médecins et l'équipe soignante du service Soins de support & accompagnement et les diététiciennes sont à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

**Secrétariat : T 03 68 76 68 70
Diététiciennes : T 03 68 76 73 18**