

Conseils en cas de diarrhée

A tout âge, quelle que soit l'origine de la diarrhée et au delà de l'inconfort qu'elle procure, le risque principal est la **déshydratation**. Il faut donc boire abondamment surtout chez l'enfant et le sujet âgé en privilégiant l'évian (hépar est à exclure).

Lavez vous fréquemment les mains au savon, surtout en sortant des toilettes, désinfectez la cuvette des toilettes et la poignée de la porte.

Evitez de partager verres et couverts pendant les repas.

Des traitements symptomatiques permettent de réduire la diarrhée et de prendre en charge les symptômes associés comme les douleurs abdominales.

Nourrissons et petits enfants :

- **Réhydratez** régulièrement en petites quantités avec une solution spéciale, il faut **éviter** les solutions artisanales (pas d'eau de riz, ni d'eau sucrée) et l'eau pure.
- Notez les quantités bues.
- Pesez l'enfant toutes les 4 heures, une perte de poids de 10% en 8 heures est un signe de déshydratation qui relève des urgences.
- Proposez à manger à l'enfant sans le forcer, il mangera dès la guérison.
- Surveillez les couches fréquemment et l'aspect de la peau du siège.
- Prenez la température et traitez la fièvre s'il y en a.
- **Notez le nombre** de vomissements ou de diarrhées.

☞ Nourrissons de moins de 4 mois :

- Continuez l'allaitement pour les bébés nourris au sein.
- Continuez le lait en poudre ou remplacez le par un lait hydrolysé en cas de diarrhée sévère ou d'antécédents allergiques familiaux.
- Donnez une **solution de réhydratation** en petites quantités entre les biberons et à volonté.

☞ Dès que la diversification alimentaire est en cours :

- Continuez l'allaitement pour les bébés nourris au sein et vérifiez les aliments conseillés et à éviter :



Aliments à EVITER	Enfant de 4 mois à 2 ans	Enfant à partir de 2 ans	Adolescent / Adulte
Lait de vache	+ / -	X	X
Laitages	X	X	X
Fromages gras	X	X	X
Beurre	X	X	X
Fruits crus et cuits	X	X	X
Jus de fruit	X	X	X
Choux, navet, oignon, maïs	X	X	X
Légumes verts	X	X	X
Jus de fruits concentrés, Cola		X	X
Crudités			X
Café			X
Alcool, épices			X

Aliments CONSEILLES	Enfant de 4 mois à 2 ans	Enfant à partir de 2 ans	Adolescent / Adulte
Pâtes à l'eau, semoule	X	X	X
Purée de pomme de terre	X	X	X
Riz ou tapioca	X	X	X
Yaourt nature	X	X	X
Compote (pomme, coing, banane)	X	X	X
Pomme crue (sans la peau)	X	X	X
Bouillon de légumes		X	X
Viandes maigres et grillées		+ / -	X
Poissons maigres au court-bouillon		+ / -	X
Oeufs			X
Gruyère, tomme de Savoie			X
Viandes maigres : veau, poulet, lapin. Poissons maigres : limande, sole, cabillaud,... Eviter l'utilisation prolongée de la carotte.			

Pharmacie & Optique de St-Rémy

9, rue de la République

78470 St-Rémy-Lès-Chevreuse

Tél : 01.30.52.00.28

Fax: 01.30.52.78.65

pharmacie.de.st.remy@offisecure.fr

<https://pharmacie-de-saint-remy.pharminfo.fr/>