

Diarrhée

Service des Urgences

Brochure d'informations



La diarrhée

La diarrhée est un symptôme d'une **digestion perturbée**.

Le contenu de vos intestins avancent trop vite et votre corps n'a pas le temps d'extraire assez de liquide des aliments.

Vos selles deviennent fréquentes plus de 3 selles par jour, plutôt molles et même parfois liquides.

La diarrhée peut s'accompagner de maux de ventre, de crampes, de flatulences, de nausées, de vomissements et parfois même de fièvre.

Pendant toute sa durée, il faut bien s'hydrater car le corps peut perdre beaucoup d'eau et de sels minéraux par les selles.

Les alimentations et boissons à privilégier

Lors de la phase aiguë de la diarrhée, **l'aliment de choix reste la biscotte à associer éventuellement à de la soupe OXO®**.

Par la suite, il est important de réintroduire progressivement une **alimentation solide composée de féculents** comme le riz blanc, la semoule ou les pâtes.

Optez aussi pour des **viandes maigres** comme le poulet ou la dinde et des poissons maigres comme le colin.

Le yaourt permet de rééquilibrer la flore intestinale. Choisissez le **maigre et de préférence le nature**.

Veillez également à boire beaucoup d'eau (1,5L/jour) afin de maintenir une bonne hydratation. L'Aquarius® peut également vous aider à maintenir une bonne hydratation.

Si vous êtes en voyage à l'étranger, privilégiez les chips au sel et l'eau minérale (en bouteille).

Quand consulter ?

Si un ou plusieurs des signes qui suivent se manifestent, consulter un médecin :

- > Une diarrhée très abondante (plus de 10 selles par jour) qui persistent plus de 48 heures;
- > Des signes de déshydratation : sécheresse de la bouche et de la peau, envie moins fréquente d'uriner, irritabilité, crampes musculaires, perte de poids et d'appétit, faiblesse, yeux creux... Surtout chez un jeune enfant ou une personne âgée.
- > Une fièvre de 38.5°C ou plus;
- > Du sang dans les selles;
- > De fortes douleurs abdominales.

Service des Urgences

Secrétariat:
071 26 51 23



CHRSM - site Sambre

Rue Chère-Voie, 75
5060 Sambreville
Tél. : +32 (0)71 26 52 11

www.chrsm.be

www.chrvs.be

Suivez l'actualité du **CHRSM**
sur les réseaux sociaux



Mise à jour: mars 2023
Brochure à destination des patients
du CHRSM - site Sambre

Réalisation: Service Communication
Éditeur responsable: Stéphane Rillaerts
CHRSM - site Sambre
Rue Chère-Voie, 75 - 5060 Sambreville