

## **LUTTER CONTRE LA DIARRHÉE ALIMENTS À CONSOMMER**

En cas de diarrhée, l'objectif est de ralentir le transit tout en réhydratant l'organisme, voici 10 des aliments à privilégier dans la mesure où on les supporte bien.

### **La pomme**

La pomme contient de la pectine, une source de fibres solubles à privilégier en cas de constipation car les fibres solubles retiennent une partie de l'eau présente dans l'estomac et permettent donc aux selles d'être moins liquides. Cuite (compote, pomme au four), la pomme apportera un maximum de fibres.

### **Le coing**

Le coing, fruit qui fait partie de la même famille que la pomme, possède une action bénéfique et protectrice pour les intestins car il ralentit le péristaltisme intestinal. En outre, tout comme la pomme, ses pectines sont capables de retenir une grande quantité d'eau.

### **La banane**

La banane était privilégiée de nos grands-mères pour soigner la diarrhée. Il faut les choisir bien mûres, car elles contiennent peu d'amidon, et les réduire en purée pour une meilleure assimilation des fibres. Contrairement aux idées reçues, la banane ne constipe pas mais rétablit l'équilibre intestinal.

### **Le riz blanc**

Le riz est un aliment sans résidus, c'est-à-dire qu'une fois digéré, il n'y a pas de déchet à évacuer, ce qui permet de reposer l'intestin. Mieux vaut le préférer blanc, car le riz complet contient plus fibres ce qui fait travailler davantage les intestins. D'autres féculents, comme la semoule, les pommes de terre ou les pâtes blanches pourront être introduits progressivement.

### **La carotte**

Les légumes peuvent s'avérer des alliés intéressants pour l'organisme en cas de diarrhée, à l'instar de la carotte. Mieux vaut les consommer cuites car elles contiennent moins de fibres et sollicitent donc moins le transit. Les courgettes peuvent également tenir ce rôle.

### **La viande blanche**

En cas de diarrhée, il est recommandé de consommer des protéines à condition qu'elles ne soient pas trop chargées en lipides. Il faut donc privilégier les viandes maigres comme le poulet et la dinde. La peau sera mise de côté. Les viandes rouges sont à exclure.

### **Le poisson maigre**

Le poisson maigre, comme le colin ou le cabillaud, permettent d'apporter les sels minéraux et les vitamines dont l'organisme a besoin lorsqu'il souffre de diarrhée. Les sauces seront à éviter, tout comme les poissons gras (saumon, maquereau, etc.) qui demandent plus d'efforts aux intestins pour être digérés.

### **Le yaourt**

Le yaourt est riche en bactéries lactées. Ces bactéries ont la particularité de rééquilibrer la flore intestinale. Les yaourts nature sont à privilégier. Ceux à base crème fraîche (chantilly), ceux qui sont trop sucrés ou ceux qui sont à base de chocolat sont à proscrire.

**Les meilleures sources de fibres solubles à intégrer en cas de diarrhée sont :**

Les haricots, fèves, pois secs et pois chiches selon tolérance.

Pain et son d'avoine.

Psyllium.

Avocat.

Choux de Bruxelles, asperge, navet, brocoli.

Café

Figues, abricots, nectarines, oranges.

Graines de Chia ou de lin.

**Quels fruits éviter en cas de diarrhée ?**

Évitez les fruits secs et oléagineux (cacahuètes, amandes, noix, noisettes) car ils contiennent beaucoup de fibres. Faites attention à ne pas consommer trop d'alcool, d'épices, de poivre, de cornichons, de câpres, de moutarde, de vinaigre et de tabac car ils sont tous des irritants pour la muqueuse intestinale.