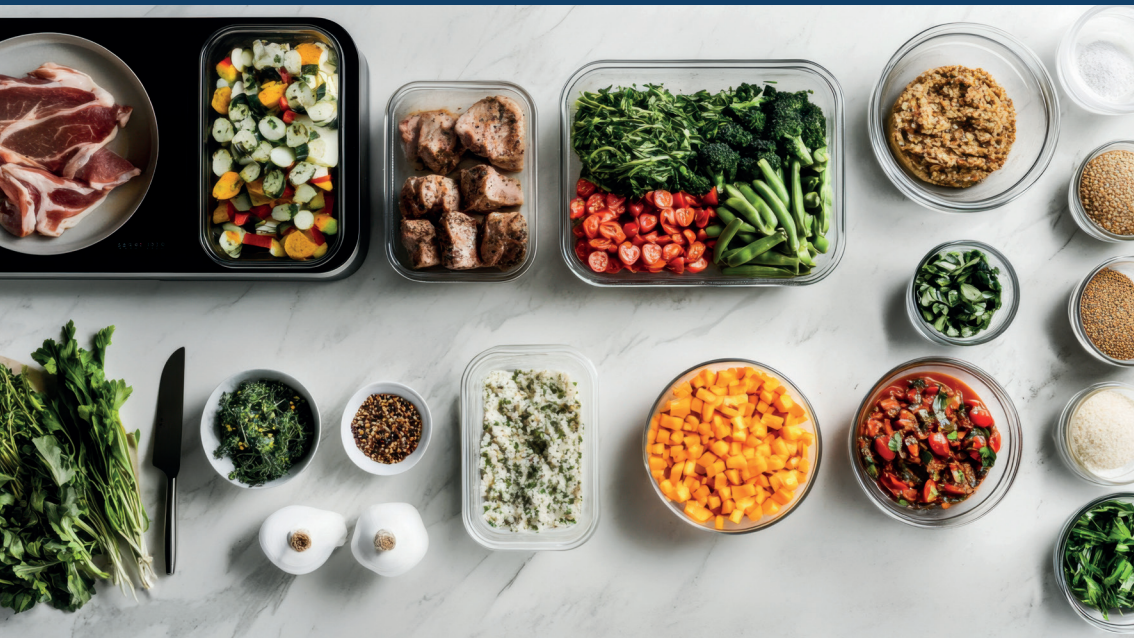


Fiche de recommandations alimentaires

Mai 2026



Régime alimentaire en cas de diarrhée aiguë

Muriel Binn, Bernard Grunberg et le conseil d'administration de la SFHGL

On parle de « diarrhées » si le nombre de selles est supérieur à 3 par jour ou si les selles sont liquides, source d'urgence avec, parfois, difficultés à les retenir.

Il faut distinguer une diarrhée aiguë (habituellement quelques jours) et une diarrhée chronique (plus de 3 semaines).

Une diarrhée aiguë qui s'accompagne de fièvre et/ou de sang dans les selles doit conduire à consulter son médecin.

Une diarrhée chronique (plus de 3 semaines) ou une diarrhée récurrente (épisodes répétés de selles liquides alternant avec des épisodes de selles normales ou de constipation) doit conduire à consulter un gastro-entérologue qui vous prescrira un bilan (prise de sang, examens de selles, coloscopie éventuellement).

Les conseils hygiéno-diététiques en cas de diarrhée aiguë

À privilégier :



L'apport hydrique est important pour compenser les pertes d'eau lorsque les selles sont liquides. Il faut boire environ 1,5 litre/jour en évitant les eaux riches en magnésium (Hépar, Contrex, etc.), et éviter le vin qui accélère le transit.

Il faut privilégier les fromages à pâte dure de type : gruyère, emmenthal, parmesan... ou ceux fondus comme les crèmes de gruyère pour les apports en calcium.

La consommation de protéines doit rester suffisante afin d'éviter la déperdition musculaire. On trouve les protéines dans :

- ✓ Les viandes, surtout blanches : volaille, veau.
- ✓ Les œufs, en particulier le blanc des œufs.

Consommez, à chaque repas, des féculents raffinés (pain blanc, pâtes, riz blanc, semoule).

Ils vous apportent des glucides (carburant de l'organisme), et ils sont pauvres en fibres, ce qui permet de limiter la fréquence de selles.

Les légumes conseillés sont : les carottes, les betteraves, les courgettes.

Les fruits à privilégier sont : les bananes, les poires et les coings. Il faut les préférer cuits sous forme de soupes ou compotes.

À éviter :



✓ Le lait qui peut augmenter la diarrhée dans les phases aiguës, car il contient du lactose difficile à digérer. L'enzyme qui permet la digestion du lactose, la lactase est souvent moins sécrétée en cas de diarrhée, surtout si la diarrhée est aiguë.

✓ Les viandes grasses (mouton, agneau), les poissons au vin blanc et le thon à l'huile, car ils augmentent la vitesse du transit intestinal.

✓ Les céréales riches en fibres, car elles favorisent le transit intestinal et augmentent donc la diarrhée : pain complet, lentilles, pois chiches, haricots rouges, haricots blancs.

Vous devez consommer très peu de végétaux (légumes et fruits) pendant votre période de diarrhée, surtout crus ; il faut les préférer cuits, autant que possible, et les mélanger à un féculent comme le riz ou les pâtes.

Évitez les fruits secs et oléagineux (cacahuètes, amandes, noix, noisettes), car ils contiennent beaucoup de fibres.

Faites attention à ne pas consommer 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.

Leur consommation a pour conséquence une accélération du péristaltisme intestinal (= augmentation du transit intestinal). Les épices sont aussi source de douleurs abdominales.

Pour limiter la fréquence de selles, quelques médicaments peuvent être utiles.



Les erreurs à éviter :

✓ Arrêter de boire et/ou de manger. Même si vous n'en avez pas forcément envie, essayez de manger et de boire par petites quantités plusieurs fois dans la journée pour éviter la déshydratation.

✓ Suivre ce régime de façon prolongée (plus de 15 jours) sans avis médical.

✓ Prendre des anti-diarrhéiques type Smecta, Immodium, Tiorfan de façon prolongée (plus de 15 jours) ou répétée sans avis médical.

Groupes d'aliments	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Produits laitiers	- Yaourt nature - Fromage blanc ou petit-suisse - Fromage à pâte dure (emmental, gruyère, comté, etc.) et fondus	- Tous les laits - Yaourt à la grecque - Crème dessert - Fromage double ou triple crème (mascarpone, fromage à plus de 60 % de matières grasses sur extrait sec)
Viandes - Poissons - Œufs	- Toutes les volailles - Le veau et le bœuf - Jambon blanc découenné et dégraissé - Tous les poissons - Œufs	- Le mouton, l'agneau - Les viandes et poissons fumés - Les viandes et volailles panées - Les nuggets - Les charcuteries (saucisson, saucisses, merguez, pâté ...) - Les poissons marinés au vin blanc, sardines ou thon à l'huile - Les poissons panés - Les fritures - Les plats en sauce - Les hamburgers
Féculents	- Les pâtes, le riz, la semoule, les pommes de terre - Les biscottes pauvres en fibres - La farine de type 45, la maizena, le tapioca	- Les légumineuses (lentilles, haricots rouges, haricots blancs, pois chiches) - Le pain complet, aux céréales - Les frites (à consommer une fois par semaine au maximum), les chips, les plats cuisinés du commerce, les viennoiseries, pâtisseries et les céréales
Légumes	- Tous les aliments ci-dessous, cuits si possible : la carotte, la courgette, la betterave, l'aubergine, les haricots verts	- Tous les autres légumes
Fruits	- La banane, la poire, le coing, si possible, en compote ou en confiture mi-cuite	- Tous les autres fruits. Les fruits secs (figues, pruneaux, dattes), les amandes, les noix, les noisettes et tous les autres fruits oléagineux
Matières grasses	- Les huiles végétales : olive, tournesol, colza, soja, noix, noisettes, etc. - Les mélanges d'huiles	- Les matières grasses cuites - Les grosses quantités - Les graisses cachées (charcuteries, viennoiseries, pâtisseries, frites, chips) - La mayonnaise - La crème fraîche
Boissons	- L'eau du robinet nature ou sucrée (sirop) - Les sodas	- Les eaux riches en magnésium
Autres	- Le thym, le laurier, le cumin	- Les eaux minérales - Le café - Le thé - Les jus de fruits très froids - Les herbes aromatiques (persil, cerfeuil) - la muscade - les épices, le poivre, les cornichons, les câpres, la moutarde - le vinaigre

D'autres fiches de recommandations alimentaires de la SFHGL sont disponibles :

- Alimentation sans résidus (en cas de diarrhée aiguë).
- Régime sans gluten (en cas d'intolérance au gluten).
- La constipation (en cas de fausse diarrhée).