# Diarrhée

Si vous souffrez de diarrhée (ou gastro-entérite) votre objectif doit être double: ne pas vous déshydrater et éviter tout ce qui peut aggraver votre état. Si vous avez la chance de pouvoir rester près de chez vous, laissez simplement le problème <s'évacuer> (sans oublier de boire beaucoup de liquide) sinon essayez les infusions astringentes, consommez plus de fibres solubles qui absorbe les excès de liquide dans l'intestin.

**Domptez la diarrhée**

. Buvez du thé noir avec du sucre. le thé rehydratera votre corps. En outre, il contient des tanins astringent qui contribuent à appaiser inflammation intestinale et à bloquer l'absorption des toxines par vos intestins. Le sucre favorise l'absorption du sodium et de l'eau.

. Les feuilles de mûrier, riche en tanin, sont un remède populaire contre la diarrhée. Pour une infusion , mettez 1 à 2 g de feuilles de mûrier dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes et filtrer. Buvez trois tasses par jour entre les repas. L'infusion de feuilles de framboisier, riche en minéraux et vitamines serait efficace également.

**Abreuvez votre corps**

. Si la diarrhée est importante, vous devez remplacer la réserve en eau et minéraux (dont le sodium, le potassium et le chlorure) perdu avec les selles. Concoctez une solution de réhydratation en mélangeant une demi-cuillerée à café de bicarbonate de soude avec une pincée de sel et un quart de cuillerée à café de sucre ou de miel à une tasse d'eau. Buvez en plusieurs au cours de la journée.

. Certaines boisson énergétique ou pour sportifs peuvent remplacer le numéro perdu, mais elles sont souvent trop

sucrées.

. En cas de diarrhée légère n’entraînant pas de déshydratation, buvez des boissons gazeuses en bouteille (débarrassez-vous des bulles en agitant vigoureusement la boisson afin d’éviter d’avoir des gaz) vous pouvez aussi consommer des liquides plus nutritifs comme du bouillon clair de poulet ou de l’eau de riz.

. Chez le nourrisson et jeunes enfants, il est important de poursuivre l’allaitement si le nourrisson souffre de diarrhée. Pour les enfants nourris au biberon ou plus âgés , utilisez une solution oral de réhydratation( en vente dans les pharmacies) destinée aux enfants.

**Reconstituez votre alimentation**

. les premiers jours, supprimez les aliments solides, et nourrissez-vous de bouillons de poulet ou de bouillies. Le bouillon est  idéal car il fournit de l’eau, de minéraux et des protéines. Observez ce régime  pendant 1 ou 2 jours.

. Evitez les jus de fruit (notamment les agrumes), parfois mal toléré par les intestins.  Introduisez lentement des aliments bien tolérés, contenant peu de fibres riz, banane, pommes de terre vapeur, compote de pommes et de coin. . . Les bananes et les pommes contiennent  de la pectine, un type de fibre soluble qui absorbe les excès de liquide dans  dans l’intestin et ralentit le passage des selles( toutefois évitez le jus de pomme susceptible d’aggraver les symptômes)

. Les carottes sont une source apaisante de pectine. Faites-les cuire, puis passez-les au mixeur  avec un peu d’eau pour leur donner une consistante de bouillie pour bébé.  Mangez une ou deux cuillères à soupe toutes les heures.

. Evitez les aliments riches en fibres insolubles difficile à digérer : haricot, choux ou choux de Bruxelles.

. Mieux vaut éviter les produits laitiers. Le revêtement intestinal peut être irrité, ce qui risque d’entraîner une intolérance temporaire au lactose.

. Seule exception: les yaourts et autres lait au ferments actifs sont habituellement bien tolérés. Ils renferment les bactéries contribuent ainsi  à restaurer la flore intestinale, ce qui est important si votre diarrhée fait suite à la prise d’antibiotiques.

**Un vieux traitement chinois**

. Epluchez et écrasez deux gousses d’ail, ajoutez 2 cuillerées à café de sucre brun, portez à ébullition dans l’équivalent d’une tasse et buvez 2 à 3 fois par jour. L’ail est un anti-bactérien efficace, susceptible d’éliminer la bactérie responsable de nombreux cas de diarrhées.

**Mieux vaut prévenir que guérir**

. Si vous remarquez de fréquents accès de diarrhée après avoir consommé du lait ou d’autres produits laitiers, vous souffrez peut-être d’une intolérance au lactose. Essayez des substituts laitiers pommes lait de soja ou consommez des produits laitiers spécifique étiquettes et sans lactose.

.  lavez-vous les mains au savon et à l’eau tiède avant de faire la cuisine et après avoir manipulé de la viande crue. Veillez également à nettoyer soigneusement toute la vaisselle et les instruments de cuisine ayant été en contact avec de la viande crue. Pour éviter une intoxication alimentaire faites décongeler des aliments au micro-ondes au réfrigérateur et non sur le plan de travail.

. Sachez-que la prise de doses importantes de vitamine C peut entraîner une diarrhée. De même évitez de boire de l’ eau minérale renfermant du magnésium.