Diarrhée aiguë : que boire, que manger

Le Monde du Microbiote
lemondedumicrobiote.fr/diarrhee-que-manger/

Une fiche fondée sur les conseils de l'**Assurance Maladie** et les recommandations de l'**Organisation mondiale de gastroentérologie** et de la **société européenne de gastro-entérologie pédiatrique (ESPGHAN)**. Pour la gastro-entérite et la tourista, qui durent en général **2 à 3 jours**.

1. D'abord boire, plus que d'habitude

	Boisson	Pourquoi
☐	**Bouillon salé** (légumes, volaille)	Apporte l'eau et le sel perdus
☐	**Eau, eau légèrement sucrée**	Le sucre aide l'intestin à absorber le sel et l'eau
☐	**Soluté de réhydratation orale** (sachets en pharmacie)	Le traitement de base chez l'enfant ; ne jamais changer la dilution

Enfant : pas d'eau pure seule, pas de sodas ni de boissons uniquement sucrées. En cas de vomissements : petites gorgées fraîches toutes les 5 à 10 minutes.

2. Continuer à manger, par petits repas

	Plutôt oui		Plutôt oui
☐	**Riz, pâtes, semoule**	☐	**Pommes de terre**
☐	**Carottes cuites**	☐	**Viandes maigres** (poulet, jambon blanc)
☐	**Banane**	☐	**Compote de pomme ou de coing, pain grillé**

Ne pas jeûner plus de 4 heures. L'allaitement ne s'interrompt jamais. Enfant nourri au lait infantile : soluté à la place du lait 4 à 6 heures au maximum, puis lait habituel.

3. À éviter quelques jours

- ✗ Jus de fruits, sodas, boissons très sucrées
- ✗ Fruits (sauf banane), légumes crus
- ✗ Céréales complètes, lentilles, pois chiches
- ✗ Repas copieux, boissons glacées
- ✗ Adulte : lait et laitages (le yaourt passe souvent mieux)

4. Ce qui est vraiment mesuré

Reprendre tôt l'alimentation : **aucun inconvénient** chez l'enfant (Cochrane, 12 essais)

Banane **verte cuite** : guérison plus rapide chez le jeune enfant (9 essais)

Lait sans lactose : environ **18 h de moins** chez l'enfant de moins de 5 ans, surtout à l'hôpital

Plat de riz : **aucun essai** ne mesure d'effet propre ; il est conseillé car bien toléré

Consultez dans la journée si : plus de 75 ans, maladie chronique ou immunodépression, forte fièvre, douleurs, amaigrissement brutal, impossibilité de boire. **Dans les jours qui viennent** si : diarrhée au-delà de 2 jours, sang ou glaires dans les selles, retour de voyage en pays tropical, nouveau médicament.
15 ou 112 en cas de déshydratation importante : bouche sèche, très peu d'urines, somnolence, confusion. Nourrisson : au moindre doute, appelez le médecin.

Sources : ameli.fr (gastro-entérite de l'adulte et de l'enfant, consultés le 29/09/2026) ; WGO, Acute diarrhea in adults and children, 2012 ; Guarino et al., ESPGHAN/ESPID, JPGN 2014 ; Cochrane 2011 (réalimentation) et 2013 (lactose) ; Gallo Ruelas et al., Eur J Pediatr 2024 (banane verte). Ce document ne remplace pas un avis médical. Détails et liens vers les études : lemondedumicrobiote.fr/diarrhee-que-manger/