

# Je modifie mon régime alimentaire en cas de gastro-entérite

**Docteur Laurence SANTINI-GARCIA**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/laurence-santini](http://www.docvadis.fr/laurence-santini)



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

**La gastro-entérite est appelée couramment grippe intestinale. Il s'agit d'une inflammation de l'intestin due à un germe qui provoque diarrhées et vomissements.**

## **Dois-je boire en cas de gastro-entérite ?**

Vous devez boire, car diarrhées et vomissements provoquent une perte d'eau et de sels minéraux (sodium, potassium...). Si vous avez des nausées, buvez de l'eau par petites quantités, mais fréquemment. Choisissez une eau minérale riche en sodium pour reconstituer votre stock de sels minéraux. La consommation de sodas à base de cola est très controversée, mieux vaut vous en abstenir. Buvez du bouillon de légumes salé pour vous réhydrater et filtré pour éviter aux fibres d'irriter votre intestin.

## **Quels sont les aliments à éviter durant une gastro-entérite ?**

Il faut vous abstenir de consommer légumes, fruits et jus de fruits. Les produits laitiers sont à éviter, sauf le yaourt qui rétablit la flore intestinale. Plats en sauce et alcool sont évidemment à proscrire.

## **Que puis-je manger lorsque je vais un peu mieux ?**

Vous pouvez recommencer à manger par petites quantités :

- de la pomme râpée sans la peau ou en compote,
- des petits pots (pommes coing) habituellement destinés aux bébés,

- du riz très cuit avec un peu de beurre, du gruyère en lamelles ou râpé.

## **A partir de quel moment puis-je recommencer à manger ?**

Lorsque vous n'avez plus de nausées, vous pouvez vous alimenter en adoptant pendant deux ou trois jours un régime dit sans résidus, afin de laisser votre intestin se reposer :

- blanc de poulet, jambon, poisson à la vapeur,
- pâtes, riz, sans sauce tomate,
- yaourts.

Vous pouvez ensuite reprendre une alimentation normale.

Attention, le risque majeur d'une gastro-entérite est la déshydratation. Si la gastro-entérite se prolonge au-delà de deux ou trois jours, il est préférable de consulter. Chez le nourrisson, une gastro-entérite peut provoquer une déshydratation importante et rapide, soyez vigilant et n'hésitez pas à emmener votre enfant en consultation ou à appeler le médecin de garde.