

# S'alimenter pendant une gastro-entérite

Pendant une gastro-entérite, il est important de vous alimenter le plus normalement possible. En effet, le fait de manger aide la paroi de l'intestin à guérir rapidement et permet au corps de reprendre des forces. Au contraire, ne pas manger prolonge la diarrhée.

Vous pouvez commencer par prendre de petites quantités d'aliments. Par la suite, augmentez graduellement les quantités, selon votre appétit et l'amélioration de votre état.

Assurez-vous aussi de bien vous réhydrater<sup>1</sup> en utilisant une solution de réhydratation.

## Aliments à privilégier

---

- les pâtes alimentaires;
- le riz;
- les viandes maigres;
- le poisson cuit avec peu de matières grasses;
- les œufs;
- certains fruits et légumes (bananes, pommes râpées, carottes bien cuites)
- les céréales non sucrées;
- le pain grillé;
- le yogourt;
- le fromage léger.

## Aliments et boissons à éviter

---

- les jus de fruits qui contiennent beaucoup de sucre et les boissons aux fruits;
- les boissons pour sportifs de type Gatorade;
- les boissons gazeuses, même dégazéifiées;
- les boissons contenant de la caféine;
- les bouillons et soupes en sachet ou en conserve;
- les aliments frits ou très gras (croustilles, pommes de terre frites, charcuteries, pâtisseries);
- la crème glacée, les sorbets, les sucettes glacées et les gelées (comme le Jell-O);
- les fruits séchés, les fruits en conserve dans un sirop;
- les céréales sucrées;
- les bonbons, le chocolat;
- les aliments très épicés.

Si vous avez des questions concernant la réhydratation ou l'alimentation en cas de gastro-entérite, vous pouvez appeler Info-Santé 8-1-1.

Dernière mise à jour : 09 octobre 2014, 09:31

L'information contenue sur le site ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, appelez Info-Santé 8-1-1 ou consultez un professionnel de la santé.

## Liens

---

1. <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/se-rehydrater-pendant-une-gastro-enterite/>