

CONSEILS EN CAS DE diarrhée?



Buvez suffisamment
d'eau (+/- 2 litres)



Évitez les périodes
de jeûne



Scindez
les repas



Consommez des fibres solubles
(Céréales raffinées, fruits (cuits), légumes cuits...)



Évitez
le stress

Privilégiez



Les produits laitiers fermentés
(yaourt, certaines boissons lactées
probiotiques, kéfir, lait battu...)



Les aliments qui combattent la
diarrhée (banane, riz blanc, pâtes blanches,
carotte...)



Probiotiques

Évitez

× Les céréales complètes

× Les aliments gras

× Le jus de fruits en conserve

× Le café

× Les produits laitiers non fermentés (lait, fromage blanc, crème...)

Yakult