

## Gastro-entérite : conseils hygiéno-diététiques

### **Eviter la contamination de l'entourage**

*La contagion dure pendant l'épisode et 48 heures après la guérison*

Se laver régulièrement les mains (savon et gel hydro-alcoolique) : patient et entourage

Désinfecter régulièrement à l'eau de javel (*à tenir hors de portée des enfants*) ou lingettes :

Les sanitaires

Les poignées de porte

Les interrupteurs (lingettes)

Aérer régulièrement la maison et vaporiser un **spray assainissant (huiles essentielles ...)**

### **Associer au traitement médicamenteux des probiotiques (Ultra-levure°)**

### **Adapter le régime alimentaire**

Favoriser : Riz bien cuit, carottes (riche en amidon et pectine)

Viandes maigres (jambon, poulet) poissons grillés

Saler les aliments

Yaourts natures

Pommes, bananes bien mûres

Biscottes tartinées miel ou gelée de fruits

Boire 1 à 1,5 litres par jour (eau, tisanes, bouillon de légumes)

Eviter : laitages, jus de fruits

Fromages

Aliments gras (viandes rouges, charcuterie)

Crudités, choux, navets, légumes verts

Légumineuses, haricots, lentilles

Fritures, plats épicés

Féculent complet (pain complet, riz complet)

Agrume (orange, mandarine, pamplemousse)

Poires, fraises, abricots