CONSEILS EN CAS DE CONSTIPATION

- Régime riche en **fibres** : - aliments complets,
 - céréales (muesli, corn flakes, son de froment...)
 - légumes (haricots, petits pois,...)
- Régime **plutôt laxatif** : - **éviter** : riz, carotte, pomme crue, banane, chocolat
 - **préférer** : fruits laxatifs (compote de pommes, orange, prune, pêche...)
- **Boire** beaucoup !
- Avoir le temps d'aller régulièrement et calmement à la toilette, surtout après le repas.

CONSEILS EN CAS DE GASTRO-ENTERITE

1^{er} Jour : Diète hydrique = Eau sucrée/grenadine à volonté, en petites quantités à la fois.
6-12h. (enfant > 1an : coca sucré dégazé)
ORS, SOPARYX(>1an), ALHYDRATE, SEROLYTE.
Galettes de riz, biscottes ou rice krispies secs.

2^{ème} Jour : ➤ **Boissons** : Eau de riz sucrée, grenadine, tisanes, corn flakes secs, rice krispies secs.
➤ **Pain** grillé, cracottes, biscottes, galettes de riz. ➤ **Confiture** (myrtilles, coings).
➤ **Viandes** : jambon cuit, poulet, dindonneau, bœuf.. ➤ **Poissons** blancs : cabillaud, colin, daurade.
➤ **Riz, pâtes** à l'eau.
➤ **Légumes** : carottes, chou-fleur, potiron (puis blanc de poireaux, brocoli)
➤ **Fruits** : banane, mûre, pomme crue râpée brunie.
➤ **Pas de lait** ou de produits dérivés (beurre, fromage, yaourts,...)ou **lait pauvre lactose** ou **lait de SOJA**
➤ **Pas de sauces, de graisse**, ...tomates ni aliment laxatif (orange, compote de pommes...)

Maintenir ce régime pendant 3 à 4 jours

A partir du **4^{ème} jour**, possibilité de donner des yaourts naturels.

A partir du **6^{ème} jour**, élargissement progressif du régime, en réintroduisant le pain, les autres viandes, légumes, fruits et le lait à dilution croissante