

Recommandations pour une saine alimentation à l'intention des personnes qui souffrent du syndrome du côlon irritable

Le syndrome du côlon irritable (SCI) est une maladie chronique qui affecte votre tractus gastro-intestinal (GI). Les symptômes courants du SCI comprennent :

- | des douleurs abdominales;
- | des ballonnements;
- | de la constipation;
- | des crampes;
- | de la diarrhée.

Il est possible que vos symptômes apparaissent et disparaissent au fil du temps et soient déclenchés par le stress, la maladie, certains aliments ou certaines habitudes alimentaires. Différents aliments peuvent causer différents symptômes. Trouver un mode d'alimentation sain qui permet de bien contrôler vos symptômes est l'objectif poursuivi sur le plan nutritionnel. Les conseils suivants peuvent vous aider à cette fin.



Étape par étape

Tenez un journal des aliments et des symptômes pour vous aider à déterminer si vos symptômes gastro-intestinaux sont liés à vos habitudes alimentaires.

- | S'il est évident qu'un aliment ou une boisson en particulier en est responsable, essayez de le ou la supprimer de votre alimentation pour vérifier si votre état s'améliore. Par exemple, certaines personnes peuvent remarquer que les aliments épicés déclenchent leurs symptômes.
- | Si vos symptômes persistent après quelques semaines, vous pouvez réintégrer cet aliment à votre alimentation.
- | Le fait d'éviter un grand nombre d'aliments peut causer une déficience de certains éléments nutritifs importants. Consultez un diététiste professionnel pour savoir quels autres aliments vous

pouvez consommer pour vous assurer d'obtenir tous les nutriments dont vous avez besoin.

Améliorez votre digestion globale.

- | Prenez vos repas à heure régulière chaque jour.
- | Évitez de manger à une heure tardive le soir.
- | Prenez trois repas et une ou deux collations à intervalles réguliers tout au long de la journée.
- | Évitez la surconsommation en tout temps.
- | Mangez lorsque vous êtes détendu. Donnez-vous suffisamment de temps pour prendre vos repas, afin de pouvoir manger lentement.
- | Limitez les distractions et évitez autant que possible de manger à votre bureau ou en face de la télévision.
- | Réduisez la quantité d'air que vous avalez : mâchez bien votre nourriture, évitez de mâcher de la gomme et de consommer des boissons gazeuses.

Buvez beaucoup de liquides.

- | Choisissez l'eau comme votre boisson principale.
- | Essayez de boire environ 1,5 à 3 l de liquides chaque jour et de bien vous hydrater si vous souffrez de constipation.
- | Si l'absorption de grandes quantités de liquides au repas aggrave vos symptômes, essayez plutôt de boire entre les repas.

Visez à consommer la quantité de fibres qui vous convient.

- | Chez certaines personnes, le manque ou l'excès de fibres peut aggraver leurs symptômes. Si vous consommez de grandes quantités de fibres, essayez de diminuer et voyez si vos symptômes s'améliorent. À l'inverse, si vous n'en consommez que peu, essayez d'augmenter la quantité et constatez l'effet produit sur vos symptômes.
- | Il existe deux principaux types de fibres :
 - | Les fibres solubles augmentent l'absorption d'eau dans le côlon et forment un gel épais qui amollit les selles. Elles peuvent aider à soulager à la fois la diarrhée et la constipation. L'avoine, le son d'avoine, les graines de lin moulues et le psyllium sont de bonnes sources de fibres solubles.

- | Les fibres insolubles ajoutent du volume à vos selles, peuvent améliorer votre régularité et éliminer la douleur lors de la défécation. Elles sont présentes dans le son de blé, les céréales de son et les produits céréaliers aux grains entiers comme le pain et les pâtes de blé entier et le riz brun. Si vous constatez que ces aliments aggravent vos symptômes, limitez-en la consommation et préférez des aliments riches en fibres solubles.

Évitez les aliments et les collations riches en gras.

- | Consommer trop de graisse en une seule fois peut provoquer des crampes et la diarrhée. Des exemples d'aliments riches en graisses comprennent les fromages gras, la crème fouettée, la crème glacée, les côtes et les côtelettes de bœuf, le bœuf haché ordinaire, les saucisses, le bacon, le poulet avec la peau, les aliments frits, les pâtisseries, les gâteaux, les biscuits et le chocolat.
- | Consommer une quantité modérée de graisses alimentaires saines, comme l'huile de canola, l'huile de soja et l'huile d'olive, les avocats, les noix et les graines, à intervalles dans la journée, peut aider à améliorer vos symptômes.
- | Optez pour des produits laitiers faibles en gras comme le yogourt allégé, les viandes maigres et les méthodes de cuisson qui utilisent moins de gras, comme la cuisson au four au lieu de la friture dans l'huile.

Ajustez votre consommation de caféine en fonction de vos symptômes.

- | La caféine stimule le tractus gastro-intestinal, ce qui peut aggraver la diarrhée et dans ce cas, limitez votre consommation de caféine ou évitez d'en consommer.
- | La caféine est présente dans le café, le thé, les sodas et autres boissons gazeuses, les boissons énergétiques et le chocolat.
- | Santé Canada suggère de ne pas consommer plus de 400 mg de caféine par jour (la quantité présente dans trois petites tasses de café).

Limitez votre consommation d'alcool ou n'en consommez pas du tout.

- | L'alcool irrite l'estomac et le tractus gastro-intestinal et pourrait être la source de vos symptômes. Si vous choisissez d'en consommer, limitez votre consommation hebdomadaire à 10 verres et 15 verres,

respectivement, pour les femmes et les hommes. Évitez de boire à une même occasion plus de 3 verres ou 4 verres, respectivement, pour les femmes et les hommes.

- | On entend par un verre :
 - | une bouteille de bière, de cidre ou de vin panaché de 341 ml (12 oz) à 5 %
 - | un verre de vin de 142 ml (5 oz) à une teneur en alcool de 12,5 %
 - | un verre de spiritueux de 43 ml (1,5 oz) à 40 %.

Apprenez-en davantage sur le régime à faible teneur en FODMAP.

- | Si le respect des consignes du dépliant n'atténue pas vos symptômes, envisagez de consulter un diététiste professionnel concernant le régime à faible teneur en FODMAP.
- | Les FODMAP sont des glucides peu digestibles dont l'absorption peut causer des gaz, des ballonnements et de la douleur chez les personnes souffrant du SCI.
- | Le but de ce régime est de vous aider à déterminer quels aliments à faible teneur en FODMAP vous causent des symptômes et en quelles quantités. L'objectif est d'offrir le modèle d'alimentation le plus souple et le plus varié qui vous permettra de mieux contrôler vos symptômes.

Autres considérations

- | Probiotiques
 - | A l'heure actuelle, il n'y a pas assez de données probantes justifiant la recommandation d'un probiotique spécifique dans le cas du SCI. Si vous optez pour un probiotique, vérifiez la liste des ingrédients. Les produits qui contiennent du lactose, du fructose, du sorbitol ou de l'inuline peuvent aggraver vos symptômes.
- | Huile de menthe poivrée
 - | L'effet relaxant que procure l'huile essentielle de menthe aux muscles lisses des intestins peut réduire vos symptômes.
 - | Certaines personnes sont incommodées par l'huile essentielle de menthe qui leur cause des brûlures d'estomac, alors que d'autres la tolèrent très bien.

Consultez votre fournisseur de soins de santé ou votre pharmacien si vous envisagez de prendre des probiotiques ou de l'huile de menthe poivrée.

▫ Intolérance au lactose

- Certaines personnes sont incapables de digérer le lactose, un sucre présent naturellement dans le lait et dans les produits laitiers, en raison d'une intolérance au lactose.
- Les symptômes de l'intolérance au lactose comprennent des ballonnements, des gaz, de la douleur et de la diarrhée.
- Si vous croyez que c'est votre cas, adressez-vous à votre fournisseur de soins de santé.

▫ Maladie cœliaque

- Les symptômes du SCI peuvent être similaires à ceux d'autres pathologies comme la maladie cœliaque. Si vous avez des antécédents familiaux de la maladie cœliaque, ou si vous avez souvent la diarrhée, consultez votre médecin afin de subir un dépistage de la maladie cœliaque.
- Les personnes atteintes de la maladie cœliaque sont astreintes à un régime sans gluten qui n'est toutefois pas recommandé aux personnes qui souffrent du SCI, mais qui n'ont pas la maladie cœliaque.



Pour aller plus loin

Afin d'obtenir des conseils et de plus amples renseignements sur vos préférences et vos besoins alimentaires et nutritionnels particuliers, appelez le 8-1-1 et demandez à parler avec un diététiste de HealthLink BC. Cette personne répondra à vos questions et vous donnera des informations sur les ressources qui sont à votre disposition dans votre langue.

Le 8-1-1 fournit des services de traduction sur demande dans plus de 130 langues. Une fois la liaison établie avec le 8-1-1, vous pourrez parler avec un orienteur du service de santé qui s'exprimera en anglais. Afin d'obtenir des services dans une autre langue, il vous suffira de prononcer

la langue dans laquelle vous désirez parler (par exemple, dites « français » / « French ») et un interprète se joindra à l'appel.

Pour de plus amples renseignements, nous vous suggérons de consulter la ressource suivante :

- 1 HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenez des informations médicales non urgentes qui ont reçu l'assentiment de la communauté médicale.

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.