

Recommandations pour une saine alimentation à l'intention des personnes qui souffrent d'ulcères gastroduodénaux

Un ulcère gastroduodéal est une plaie située sur la paroi de votre estomac ou de votre intestin grêle. Les ulcères gastroduodénaux comprennent les ulcères gastriques, qui se forment dans l'estomac, et les ulcères duodénaux, qui se forment à l'embouchure de l'intestin grêle. Le symptôme le plus courant d'un ulcère gastroduodéal est une sensation de brûlure sourde dans votre estomac. D'autres symptômes peuvent comprendre des ballonnements, des éructations, un faible appétit, des nausées et une perte de poids.

La plupart des ulcères gastroduodénaux sont causés par une infection à la bactérie *Helicobacter pylori* (*H. pylori*). L'emploi d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) sur une longue période, comme l'ibuprofène et l'aspirine, peut aussi causer des ulcères. La plupart des ulcères sont traités à l'aide de médicaments. Les ulcères causés par la bactérie *H. pylori* sont généralement traités par antibiothérapie. Ceux causés par la prise d'AINS sont souvent traités par des médicaments qui réduisent la quantité d'acide gastrique tout en diminuant ou cessant la prise d'AINS.

Aucun aliment en particulier ne semble causer les ulcères, mais certains aliments peuvent en aggraver les symptômes ou en entraver la guérison. Cette ressource présente des suggestions pour une alimentation saine qui soutient la prise en charge de votre ulcère.



Étape par étape

- **Optez pour une alimentation saine qui comprend une variété de légumes et de fruits, des grains entiers et des aliments riches en protéines tous les jours.**

La consommation d'aliments nutritifs est importante pour aider la guérison de votre ulcère, prévenir l'apparition d'un ulcère et pour votre santé en général. Le Guide alimentaire canadien, le régime DASH et le régime méditerranéen sont des exemples d'alimentation saine.

- **Consommez souvent des aliments riches en fibres.**

Une alimentation riche en fibres, en fibres solubles tout particulièrement, peut aider à prévenir les ulcères. Essayez d'intégrer de bonne source de

fibres solubles à votre alimentation, comme des légumes, des fruits, du gruau, du son d'avoine, de l'orge ainsi que des haricots, des petits pois et des lentilles.

- **Portez une attention particulière aux aliments et aux boissons qui vous donnent des malaises et qui irritent votre ulcère.** La tenue d'un journal alimentaire peut vous aider à cibler ces aliments.
 - Les aliments épicés ne causent pas d'ulcères; ils peuvent, par contre, en aggraver les symptômes chez certaines personnes. Si les aliments épicés vous incommode, évitez d'en consommer ou consommez-en moins. Vous pouvez continuer de manger des aliments épicés s'ils ne vous causent pas de malaises.
 - Le café et la caféine augmentent l'acidité gastrique, mais ne semblent pas causer d'ulcères ni en aggraver les symptômes. Si vous ressentez des symptômes après avoir consommé du café ou des boissons caféinées, limitez votre consommation.
 - Si d'autres aliments ou d'autres boissons vous causent des malaises, limitez-en la consommation ou évitez-les. Consultez un nutritionniste pour en apprendre davantage sur la manière de combler vos besoins nutritifs si vous évitez plusieurs aliments en raison de la douleur ou du malaise qu'ils vous causent.

Autres considérations

- **Il est préférable de limiter ou d'éviter la consommation d'alcool si vous avez un ulcère.** L'alcool augmente l'acidité gastrique qui peut causer de la douleur. Il peut aussi perturber l'action de certains médicaments employés pour traiter les ulcères. Une consommation importante d'alcool augmente le risque d'apparition d'ulcères gastroduodénaux. Si vous consommez de l'alcool, faites-le avec modération. Si vous avez des questions en lien avec la consommation d'alcool, consultez votre fournisseur de soins de santé.
- **Si vous fumez, consultez votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils sur la cessation du tabagisme.** La pratique du tabagisme peut perturber la guérison des ulcères. Elle augmente aussi le risque de développer un ulcère.
- **La prise de probiotiques et le traitement de la bactérie *pylori*.** Si vous prenez des médicaments contre la bactérie *H. pylori*, il peut être utile de consommer un probiotique avant et pendant le traitement. Les

Fr: Directives pour une alimentation saine à l'intention des personnes qui souffrent d'ulcères gastroduodénaux (Healthy Eating Guidelines for People with Peptic Ulcers)

© 2022 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

médicaments et les probiotiques peuvent travailler de concert afin d'éliminer la bactérie *H. pylori* et contribuer à diminuer les effets indésirables de l'antibiothérapie. Pour obtenir des recommandations sur les probiotiques, consultez votre fournisseur de soins de santé.



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 :

- 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.

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.