

Directives pour une alimentation saine À l'intention des personnes qui souffrent du syndrome de l'intestin irritable

Le syndrome de l'intestin irritable (SII) est une maladie chronique qui affecte le tube digestif. Les symptômes du SII peuvent comprendre :

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

Ces symptômes peuvent apparaître et disparaître au fil du temps, et ils sont différents dans chaque cas. Les traitements associés au SII visent à réduire les symptômes.



Étape par étape

Conseils généraux visant la gestion des symptômes du SII

- | Consultez la section « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien » du site Web de Santé Canada, à www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php, pour planifier des repas sains et bien équilibrés, qui comprendront des aliments des quatre groupes alimentaires.
- | Essayez de manger tous les jours à des heures régulières.
- | Accordez-vous suffisamment de temps pour manger vos repas lentement.
- | Buvez beaucoup de liquides, en particulier si vous souffrez de constipation ou de diarrhée. Par liquides, on entend l'eau et d'autres boissons comme le lait, les jus, le café et le thé. Voici la quantité quotidienne moyenne de liquide dont votre organisme a besoin :

Fr: Directives pour une alimentation saine à l'intention des personnes qui souffrent du syndrome de l'intestin irritable (Healthy Eating Guidelines for People with Irritable Bowel Syndrome)

© 2013 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.

Mise à jour: 2013-01-07 | PAGE 1

- ┆ 2250 ml (9 tasses) pour les femmes
- ┆ 3000 ml (12 tasses) pour les hommes
- ┆ Essayez de tenir un journal de votre alimentation et de vos symptômes, idéalement pour une période de sept jours.
 - ┆ S'il devient évident qu'un aliment particulier est la cause de vos malaises, essayez de le supprimer de votre alimentation pendant quelques semaines pour voir si votre état s'améliore.
 - ┆ Voici quelques aliments susceptibles de provoquer des symptômes du SII :
 - ┆ Les aliments gras;
 - ┆ Le GMS (glutamate monosodique);
 - ┆ Les aliments qui provoquent des gaz, notamment les haricots, le brocoli, le chou, le chou de Bruxelles, le blé, les viandes rouges et les œufs;
 - ┆ L'alcool et la caféine.
 - ┆ Si vos symptômes ne disparaissent pas, réintégrez l'aliment à votre alimentation.
 - ┆ Continuez à varier votre alimentation. Il importe que vous obteniez les nutriments dont votre organisme a besoin.
 - ┆ Consultez un diététiste.

Suggestions pour réduire les douleurs, les ballonnements et les gaz

- ┆ Essayez de réduire la quantité d'air que vous avalez, car l'air ingéré occasionne des gaz. Voici des trucs qui vous permettront d'y arriver :
 - ┆ Mastiquez bien votre nourriture;
 - ┆ Ne mâchez pas de gomme;
 - ┆ Ne buvez pas de boissons gazeuses;
 - ┆ Évitez de siroter des boissons chaudes en aspirant de l'air pour les refroidir;
 - ┆ Veillez à ce que vos prothèses dentaires soient bien adaptées à votre bouche.

- | Les probiotiques peuvent aider à réduire les symptômes en incorporant des bactéries saines dans le tube digestif. Pour en savoir davantage, consultez la section « Les probiotiques et le SII » ci-après.
- | Utilisez des produits qui aident à digérer les aliments provoquant des gaz et à réduire les gaz, notamment Beano® ou Digesta®. Vous pouvez également rincer les haricots avec beaucoup d'eau avant de les consommer.
- | Limitez la consommation d'alcool de sucre, comme le mannitol, le xylitol et le sorbitol. Ces alcools se retrouvent dans certains bonbons hypocaloriques, produits diététiques et édulcorants, que l'on appelle aussi des substituts de sucre.
- | Chez certaines personnes, les aliments riches en fructose provoquent des gaz. Essayez de limiter la consommation de boissons gazeuses, de boissons aux fruits et de jus de fruits. Mangez plutôt des fruits.
- | Si vous buvez beaucoup de liquide pendant les repas et que cette consommation aggrave les symptômes, essayez de boire la plus grande partie de ces liquides entre les repas.
- | Demandez à votre professionnel de la santé s'il vous recommande l'essence de menthe poivrée, puisqu'elle peut réduire la douleur chez les personnes souffrant du SII.

Suggestions pour réduire la diarrhée

- | Buvez beaucoup de liquide pour compenser la déshydratation de la diarrhée.
- | Consommez davantage de fibres solubles. Mélangé à l'eau, ce type de fibres forme un gel, ce qui aide les aliments à rester plus longtemps dans le tube digestif.
 - | Augmentez graduellement votre consommation de fibres solubles.
 - | L'avoine, le son d'avoine, l'orge, le seigle, les haricots séchés, les pois, les lentilles et le psyllium contiennent tous des fibres solubles.

- | Réduisez votre consommation de fibres insolubles. Les aliments riches en fibres insolubles peuvent aggraver les symptômes de la diarrhée.
 - | Le son de blé, les céréales à base de son de blé et les produits de grains entiers, comme le pain et les pâtes de blé entier ainsi que le riz brun, contiennent tous des fibres insolubles.
- | Évitez ou limitez la consommation de caféine et d'alcool, car elle est susceptible de stimuler et irriter le tube digestif, ce qui peut aggraver la diarrhée. Santé Canada recommande de consommer moins de 750 ml (3 tasses de 8 oz) de café par jour.
- | Faites cuire les légumes et les fruits plutôt que de les manger crus. Certaines personnes souffrant du SII ont constaté qu'elles tolèrent davantage les légumes et les fruits lorsqu'ils sont cuits.

Suggestions pour réduire la constipation

- | Buvez beaucoup de liquide.
- | Augmentez graduellement votre consommation de fibres.
 - | Choisissez des aliments riches en fibres solubles, qui peuvent vous aider à diminuer la constipation.
 - | L'avoine, le son d'avoine, l'orge, le seigle, le psyllium, les lentilles et les haricots séchés contiennent tous des fibres solubles.

Les probiotiques et le SII

Les probiotiques sont des microorganismes vivants qui exercent une action bénéfique sur la santé. De nombreuses formes ou souches de probiotiques se sont révélées utiles à la réduction des symptômes du SII. Toutefois, on ne sait pas encore quelles sont la meilleure dose, la durée idéale et la souche de probiotiques la plus adéquate pour réduire les symptômes du SII.

Voici des exemples de souches de probiotiques que vous pouvez essayer pour améliorer votre état :

- | La souche *Bifidobacterium infantis* 35624 (Align®)

- | Les souches *Lactobacillus rhamnosis* (GG et Lc705)
- | Le mélange (VSL#3®), qui comprend huit souches de probiotiques.

Discutez avec votre médecin du type et de la dose de probiotiques qui vous conviendraient.

Autres points à prendre en considération

- | L'intolérance au lactose est l'incapacité de l'organisme à digérer le lactose, un sucre que l'on trouve dans le lait et dans des produits laitiers comme le yogourt et le fromage. Le lactose peut être la cause de symptômes comme des selles liquides, des ballonnements, des douleurs abdominales et des gaz. Bien que l'intolérance au lactose ne soit pas plus courante chez ceux qui souffrent du SII que dans la population en général, discutez-en avec votre médecin si vous pensez avoir une intolérance au lactose.
- | Si des membres de votre famille souffrent ou ont souffert de la maladie cœliaque, ou encore si vous avez souvent des diarrhées, discutez avec votre médecin du bien-fondé d'un test de dépistage de la maladie cœliaque. Les symptômes de cette maladie peuvent ressembler à ceux du SII.

Autres mesures permettant de gérer les symptômes du SII

- | Réduisez le stress. Si vous avez des difficultés à gérer le stress dans votre vie, demandez l'aide de votre médecin.
- | Faites de l'exercice régulièrement.
- | Dormez suffisamment.
- | Cessez de fumer. La nicotine que contient le tabac peut aggraver les symptômes en stimulant les intestins.



Pour aller plus loin

HealthLinkBC www.HealthLinkBC.ca Information et conseils sur des questions non urgentes concernant la santé, approuvés par les autorités médicales.

HealthLinkBC Dossier 68h *Les fibres alimentaires et votre santé*
www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/french/hfile68h-F.pdf

On peut se procurer des fiches de renseignements sur les services des diététistes, par la poste (composez le 811) ou sur Internet, à www.healthlinkbc.ca/healthyeating :

Gérer l'intolérance au lactose (trousse disponible uniquement par la poste)

Site Web de la Société gastro-intestinale www.mauxdeventre.org

« La caféine dans les aliments », Santé Canada www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/caf/food-caf-aliments-fra.php

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 diététisme] de HealthLinkBC

Fr: Directives pour une alimentation saine à l'intention des personnes qui souffrent du syndrome de l'intestin irritable (Healthy Eating Guidelines for People with Irritable Bowel Syndrome)

© 2013 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.

Mise à jour: 2013-01-07 | PAGE 6

(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/healthyeating ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

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