

Conseils alimentaires pour le syndrome du côlon irritable

Information sur le syndrome du côlon irritable

Le syndrome du côlon irritable (SCI) touche le tube gastro-intestinal (tube GI). Les symptômes du SCI peuvent inclure des douleurs abdominales, des ballonnements, de la constipation et de la diarrhée. Ces symptômes peuvent apparaître et disparaître à n'importe quel moment et affecter votre qualité de vie.

Aucun aliment particulier ne cause le SCI, mais certains aliments peuvent aggraver les symptômes. Les aliments responsables pour ceci sont différents pour chaque personne. Gardez un journal intime détaillant les aliments et leurs symptômes, et si un aliment spécifique vous cause le malaise, essayez de l'éviter. Si l'élimination d'un aliment en particulier ne vous aide pas, réintroduisez-le dans votre alimentation. En éliminant une grande quantité d'aliments, il peut être difficile de combler vos besoins nutritionnels. Si vous évitez plusieurs aliments, consultez un(e) diététiste.



Étape par étape

Voici quelques conseils pour vous aider à contrôler les symptômes du syndrome du côlon irritable (SCI) :

1. Mangez de façon équilibrée en suivant *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>).
2. Mangez les repas à un horaire régulier. Assurez-vous de déjeuner chaque matin. Évitez de sauter des repas.
3. Mangez lentement dans une atmosphère relaxante.
4. Buvez beaucoup, particulièrement si vous êtes constipés ou avez la diarrhée.
5. Mastiquez bien les aliments. Évitez de mâcher de la gomme. Ne buvez pas de boissons pétillantes comme les boissons gazeuses. Ces gestes vous aideront à limiter la quantité d'air que vous avalez et à réduire les gaz et les ballonnements.
6. Les aliments ou les substances diététiques causant le plus souvent les symptômes d'IBS incluent les aliments gras, les aliments gazogènes, le blé, les viandes rouges, les œufs, l'alcool, la caféine, le lactose et les fibres (particulièrement les fibres insolubles – voir

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.

Copyright 2007 Dial-A-Dietitian
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

la section Fibres alimentaires à la page suivante). Si l'élimination d'un aliment en particulier ne vous aider pas, réintroduisez-le dans votre alimentation.

7. Les aliments qui contiennent beaucoup de fructose peuvent causer des gaz. Le fructose est utilisé pour sucrer plusieurs boissons gazeuses et jus de fruits. Les jus de fruits peuvent contenir de grandes quantités de fructose. Limitez la quantité de jus que vous buvez. Mangez plutôt des fruits frais.
8. Les aliments sucrés avec du sorbitol peuvent causer des gaz. Le sorbitol est utilisé comme substitut de sucre dans certains bonbons et produits alimentaires. On retrouve naturellement du sorbitol dans certains jus de fruits.
9. Même si l'intolérance au lactose peut causer des selles molles ou diarrhées, des ballonnements, des douleurs ou des gaz, elle n'affecte pas plus les personnes atteintes du SCI que la population en générale. Une personne intolérante au lactose ne peut digérer le lactose (sucre présent naturellement dans le lait). Consultez votre médecin si vous pensez être intolérants au lactose.
10. Limitez votre consommation de caféine parce que celui-ci peut stimuler et irriter votre tube GI. Santé Canada suggère aux adultes de ne pas consommer plus de trois tasses de café par jour. Pour plus d'information sur les effets de la caféine et la teneur en caféine dans les aliments, consultez le feuillet **La caféine et votre santé** de Santé Canada (<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/facts-faits/caffeine-fra.php>). Essayez d'éviter complètement la caféine pour voir si les symptômes diminuent.

Fibres alimentaires

Il n'est pas clair si l'augmentation des fibres alimentaires dans votre régime pourra soulager les symptômes d'IBS. Les fibres solubles peuvent diminuer les symptômes tandis que les fibres insolubles ne semblent pas aider et pourraient même aggraver les symptômes chez certaines personnes.

- Les sources alimentaires de fibres solubles sont l'avoine, le son d'avoine, l'orge, le seigle, les lentilles, les haricots secs et le psyllium.
- Les sources alimentaires de fibres insolubles sont le son de blé, les céréales de son et les produits à grains entiers (pains et pâtes alimentaires à base de blé entier et riz brun).

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.

Copyright 2007 Dial-A-Dietitian
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Autres conseils pour un style de vie sain

1. Réduisez les sources de stress. Si vous avez de la difficulté à gérer le stress, demandez de l'aide à votre médecin.
2. Faites de l'exercice régulièrement et dormez suffisamment.

Assurez-vous de surveiller vos symptômes et de discuter de vos malaises, douleurs ou inquiétudes avec votre médecin.



Ressources supplémentaires

Pour plus d'information sur la façon d'augmenter votre consommation de fibres, consultez le feuillet **Qu'est-ce que les fibres et pourquoi est-ce bon pour moi?**

(<http://www.dietitians.ca/resources/resourcesearch.asp?fn=view&contentid=4999>)

Canadian Society of Intestinal Research (CSIR) www.badgut.com (disponible en anglais seulement) 1-866-600-4875.

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 :

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.

Copyright 2007 Dial-A-Dietitian
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.