

Conseils alimentaires en cas de diverticulite

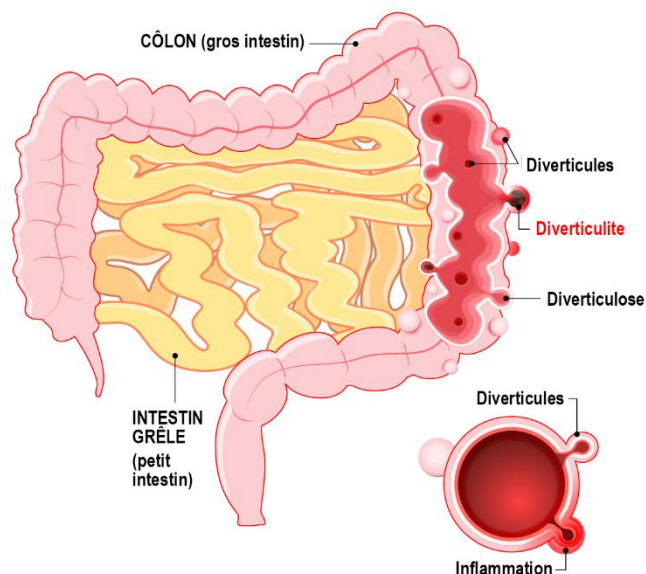


Feuillet d'enseignement à l'utilisateur

Qu'est-ce que la diverticulite?

La maladie diverticulaire est définie par la présence de petites poches appelées **diverticules** dans la paroi du gros intestin (côlon). Si des bactéries s'accumulent dans les petites poches, cela peut causer une **inflammation** ou une **infection** appelée **diverticulite**. Cette condition peut provoquer des **douleurs abdominales importantes, des troubles digestifs ou de la fièvre**. La diverticulite est dite « **compliquée** » lorsqu'elle entraîne des problèmes plus graves comme un abcès ou une obstruction intestinale.

- **Diverticule** : Petite poche ou cavité dans la paroi du gros intestin (côlon);
- **Diverticulose** : Présence d'un ou plusieurs diverticules;
- **Diverticulite** : Infection et inflammation des diverticules.



Source : iStock

Facteurs de risque et de récurrence

Plusieurs facteurs peuvent augmenter le risque de développer une diverticulite ou d'avoir de nouveaux épisodes :

- Le vieillissement (le risque augmente avec l'âge);
- Une alimentation faible en fibres;
- Une alimentation riche en gras animal, sucres ajoutés et en viandes rouges;
- Le manque d'activité physique;
- L'obésité;
- Le tabagisme.

Certains **médicaments** peuvent augmenter les risques de récurrence, par exemple les anti-inflammatoires (ex. ibuprofène, naproxène), la cortisone ou d'autres médicaments qui causent de la constipation.



N'arrêtez jamais un médicament de votre propre initiative.

Cesser un traitement sans avis médical peut être dangereux et nuire à votre santé.

Les **probiotiques** n'ont pas démontré de bénéfice clair pour prévenir les diverticulites et ne sont donc pas recommandés de façon systématique. Consultez un professionnel de la santé si vous souhaitez prendre des probiotiques pendant votre traitement d'antibiotiques.

Traitement nutritionnel

Le traitement nutritionnel s'effectue généralement en 3 phases, qui évoluent selon l'amélioration des symptômes.

	1. Phase aiguë (diverticulite)	2. Phase de transition	3. Phase de maintien
OBJECTIF	Diminuer l'inconfort et l'inflammation	Tester la tolérance une fois que la douleur cesse et que les symptômes gastro-intestinaux diminuent	Optimiser le fonctionnement intestinal et diminuer le risque de récurrence
TYPE D'ALIMENTATION	Alimentation restreinte en fibres	Réintroduction graduelle des fibres	Alimentation saine, équilibrée et riche en fibres
DURÉE	1 à 4 semaines, jusqu'à la disparition des symptômes, ou selon les recommandations médicales	Progression sur une période de 2 à 4 semaines selon la tolérance	À long terme



En tout temps, il est essentiel de :

- **Boire suffisamment d'eau**, soit **6 à 8 verres par jour (1,5 à 2 litres)** pour éviter les selles dures, sauf avis médical contraire. Augmenter la quantité d'eau en cas de chaleur ou d'activité physique;
- Prendre le temps de **bien mastiquer** les aliments afin de faciliter la digestion.

1. Phase aiguë (diverticulite) : Alimentation restreinte en fibres

Une alimentation restreinte en fibres est recommandée pour 1 à 4 semaines, jusqu'à la disparition des symptômes ou selon les recommandations médicales. Consultez les tableaux aux dernières pages de ce feuillet pour des exemples d'aliments suggérés et déconseillés pendant la phase aiguë.

Ce type d'alimentation est temporaire et ne doit pas être suivi à long terme, car il ne contient pas suffisamment de fibres.

- Limiter la caféine contenue dans le thé, café, cola et boisson énergisante (maximum 2 à 3 consommations par jour);
- Éviter l'alcool;
- Éviter les épices fortes en grande quantité;
- Éviter les fritures (frites, croustilles, etc.) et les repas riches en gras;
- Diminuer ou arrêter le tabagisme (trouver un centre d'abandon du tabagisme au <https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/centre-abandon-tabagisme/>).

Dans les premiers jours suivant le diagnostic de diverticulite, une **alimentation liquide** peut être nécessaire si les symptômes sont très intenses, mais elle **ne doit pas être poursuivie plus de 3 jours** sans avis médical. Des suppléments nutritionnels peuvent être consommés durant cette période (Ensure^{MD}, Boost^{MD}, etc.).

2. Phase de transition : Réintroduction graduelle des fibres

Après la phase aigüe, il est important de recommencer à manger des fibres, petit à petit. Lorsque la douleur diminue et que les symptômes s'améliorent :

- Réintroduire un seul aliment riche en fibres à la fois, en petite quantité;
- Observer la tolérance digestive pendant 24 heures;
- Progresser lentement sur une période de 2 à 4 semaines.

Exemples :

- Remplacer le pain blanc par du pain de blé entier;
- Choisir des fruits entiers plutôt que des jus.

Une bonne **hydratation** est essentielle, car les fibres ont besoin d'eau pour agir efficacement.

Les fibres sont présentes dans les aliments végétaux seulement, il n'y en a pas dans les viandes, les produits laitiers et les matières grasses. Voici les principales sources de fibres :

- Les fruits et légumes (entiers plutôt que les jus, commencer par ceux cuits, puis semi-cuits et finalement crus);
- Les produits céréaliers de **blé entier** (pain, pâtes, craquelins, couscous, etc.) ou de **grains entiers** (avoine, orge mondé, riz brun et sauvage, quinoa, etc.);
- Les féculents (pommes de terre et patates douces avec leur pelure, maïs, courge);
- Les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots, etc.);
- Le soya (edamames, protéine végétale texturée [PVT], tempeh);
- Les noix, graines et leur beurre (amandes, arachides, noix de Grenoble, cajous, graines de chia, de lin, de citrouille, de tournesol, beurre d'arachide naturel crémeux ou croquant, beurre d'amande ou d'autres noix, etc.).

Consultez le tableau *Liste d'aliments faibles et riches en fibres* aux dernières pages de ce feuillet pour plus d'exemples.

3. Phase de maintien à long terme : Alimentation saine, équilibrée et riche en fibres

Après un épisode de diverticulite, une alimentation riche en fibres est recommandée, car elle aide à :

- Ramollir les selles;
- Éviter la constipation;
- Diminuer le risque de récurrence.

Apport recommandé : entre 21 et 38 g de fibres par jour, selon l'âge et le sexe. Consultez le dépliant complémentaire sur les fibres alimentaires pour obtenir plus d'information.

Autres recommandations importantes pour la phase de maintien :

- Limiter les aliments ultra-transformés, par exemple :
 - Les boissons sucrées (boissons gazeuses, boissons énergisantes, jus de fruits ou boissons aux fruits commerciaux, boissons alcoolisées sucrées);
 - Les produits commerciaux sucrés (céréales à déjeuner sucrées, biscuits, gâteaux, viennoiseries, barres tendres, bonbons, chocolat, crème glacée, etc.);
 - Les produits commerciaux salés (jambon, charcuteries, saucisses, croustilles, repas congelés, soupes et sauces en poudre, etc.).
- Limiter les viandes rouges, car elles peuvent augmenter le risque de récurrence;
- Prendre son temps pour manger et bien mastiquer pour avoir moins de gaz et favoriser la digestion;
- Viser 3 repas par jour et 1 à 3 collations au besoin;
- Bien s'hydrater avec de l'eau tout au long de la journée;
- Pratiquer une activité physique régulièrement (150 minutes par semaine, soit 20 à 30 minutes par jour);
- Aller à la selle dès que le besoin se fait sentir.



Contrairement à une croyance populaire, **éviter les noix, les graines, le maïs ou certains légumes NE PRÉVIENT PAS les récurrences** de diverticulite.

Ces aliments peuvent être consommés sans danger durant la phase de maintien.

Toutefois, si un aliment cause de l'inconfort, il est préférable de le limiter ou de l'éviter temporairement.

Quand consulter?

Si la situation n'est pas urgente et que vous avez des questions ou des inquiétudes, vous pouvez communiquer avec **Info-Santé** en composant le 811, disponible 24 h sur 24, 7 jours sur 7.

Présentez-vous à l'**urgence** si vous avez une de ces situations :

- Grande faiblesse ou étourdissements, surtout en se levant;
- Impossible de boire, de manger ou de prendre les médicaments;
- Douleur forte qui n'est pas soulagée ou qui augmente malgré les médicaments;
- Température plus grande que 38 °C (bouche) ou 38,5 °C (rectum) après deux jours complets d'antibiotiques;
- Forte diarrhée avec beaucoup de sang dans les selles;
- Aucune selle ou gaz.

Listes d'aliments faibles et riches en fibres

Aliments <u>faibles</u> en fibres		Aliments <u>riches</u> en fibres	
<u>Suggérés</u> pour la PHASE AIGÛE (diverticulite) *peuvent aussi être consommés pendant les autres phases		<u>Déconseillés</u> en PHASE AIGÛE (diverticulite) À réintroduire en PHASE DE TRANSITION Conseillés en PHASE DE MAINTIEN à long terme	
FRUITS			
Maximum : 2 portions de 125 mL (½ t.) par jour <u>SANS pelure, graines et pépins</u> Fruits en purée (ex. : compote) Fruits mûrs ou cuits sans pelure : Abricot Banane Cantaloup Litchi Melon Mangue Nectarine Pêche Pomme Prune Fruits en conserve Jus de fruits sans pulpe		Tous les fruits séchés Fruits avec pelure Petits fruits : framboises, fraises, bleuets, mûres, etc. Agrume Ananas Canneberge Cerise Figue fraîche Fruit de la passion Goyave Kiwi Papaye Pruneau Raisin Rhubarbe Pomme grenade Poire Jus de pruneaux	
LÉGUMES			
Maximum : 2 portions de 125 mL (½ t.) par jour <u>Bien cuits, SANS pelure, graines et pépins</u> Asperge (pointes) Betterave Carotte Céleri-rave Champignon Chayotte Courge Courgette Haricot jaune ou vert Oignon cuit Poireau Pomme de terre Poivron Rutabaga Tomate cuite ou en conserve Jus de légumes		Artichaut Aubergine Avocat Brocoli Céleri Chou-fleur Chou (tous les types de choux : vert, kale, rouge, de Bruxelles) Concombre Épinard Fève germée Igname Laitues : iceberg, en feuille, romaine Maïs Manioc (cassava, yuca) Navet Okra Oignon cru Panais Patate douce Petits pois Plantain Pois mange-tout Radis Taro	

Aliments <u>faibles</u> en fibres		Aliments <u>riches</u> en fibres	
<u>Suggérés</u> pour la PHASE AIGÛE (diverticulite) *peuvent aussi être consommés pendant les autres phases		<u>Déconseillés</u> en PHASE AIGÛE (diverticulite) À réintroduire en PHASE DE TRANSITION Conseillés en PHASE DE MAINTIEN à long terme	
PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS			
<u>Faits de farine blanche SANS amandes, noix, graines, fruits séchés ou confits</u> Pain blanc, petit pain, craquelins, biscottes, melba, pain de seigle Bagel, muffin, crêpe, gaufre, pain doré Pâtes alimentaires régulières Farine tout usage blanche ou non blanchie Riz blanc Chapelure, croûtons, semoule de blé Céréales à déjeuner pauvres en fibres (Corn Flakes ^{MD} , crème de blé, Rice Krispies ^{MD} ou riz soufflé, Spécial K ^{MD} , etc.) Gruau minute/instantané selon tolérance		<u>Faits de farine de blé entier, de son ou de grains entiers</u> Farine de blé entier ou blé intégrale Pain blanc enrichi de fibres Pain de blé entier Pain aux raisins Pâtes alimentaires faites de blé entier ou enrichies de fibres Riz brun ou sauvage, farines de grains entiers (sarrasin, etc.), quinoa, son, blé concassé, semoule de blé entier, orge Céréales à déjeuner riches en fibres (All-Bran ^{MD} , Bran Flakes ^{MD} , Raisin Bran ^{MD} , Shredded Wheat ^{MD} , blé soufflé, Muslix ^{MD} , Mini-Wheats ^{MD} , etc.)	
LÉGUMINEUSES, SOYA, NOIX ET GRAINES			
Tofu Beurre d'arachide crémeux		Toutes les légumineuses (fèves au lard, pois chiches, haricots, lentilles, etc.) Toutes les noix et graines (amandes, arachides, noix de Grenoble, cajous, graines de chia, de lin, de citrouille, de tournesol, de sésame, de pavot, etc.) Beurre d'arachide croquant Edamames Protéine végétale texturée (PVT) Tempeh	
POTAGES ET SOUPES			
Bouillon, soupe ou crème additionnés ou non des aliments conseillés		Potages et soupes faits avec les aliments déconseillés en phase aigüe (soupe aux pois, aux oignons, au maïs, au chou, au poireau, aux lentilles, etc.)	
BOISSONS			
Café décaféiné Boissons à base de céréales (Postum ^{MD} , Ovaltine ^{MD}) Tisanes Avec modération : Café, thé, boissons gazeuses et boissons énergisantes		Boissons faites avec les aliments déconseillés en phase aigüe Smoothies aux fruits	

Autres aliments suggérés et déconseillés pour la PHASE AIGÛE (diverticulite)

Aliments <u>suggérés</u> pour la PHASE AIGÛE		Aliments <u>déconseillés</u> en PHASE AIGÛE	
PRODUITS LAITIERS			
Selon la tolérance au lactose, au besoin choisir des produits sans lactose. Lait ou boisson végétale Crème, crème sûre Fromage Yogourt lisse		Produits laitiers contenant des noix ou autres aliments déconseillés en phase aigüe Yogourts aux fraises, aux bleuets ou autres fruits non suggérés, et ceux enrichis en fibres	
PROTÉINES ANIMALES			
Viandes, volailles, poissons, crustacés, mollusques Œufs, permis sous toutes leurs formes		En friture (poulet frit, filets de poisson frit, croquettes de poulet, etc.)	
MATIÈRES GRASSES			
Huile, margarine, beurre, vinaigrette, mayonnaise, etc.		Aliments frits	
DESSERTS			
Desserts préparés avec les aliments conseillés Mousse, sorbet, gelée aux fruits (Jello ^{MD}), crème glacée sans noix Biscuits, gâteaux, muffins faits de farine blanche et sans aliments déconseillés Desserts au lait		Desserts préparés avec les aliments déconseillés en phase aigüe (noix, graines, fruits séchés, fruits confits, petits fruits, etc.)	
SUCRERIES			
Avec modération : Sucre blanc, cassonade, gelée, miel, mélasse, sirop, bonbons clairs, chocolat nature et sucette glacée		Bonbons contenant des noix, des graines ou des fruits séchés Confiture Marmelade	
SUPPLÉMENTS NUTRITIFS (AU BESOIN)			
Sans fibres ajoutées (Ensure ^{MD} , Boost ^{MD} , etc.)		Enrichis en fibres (Ensure Avancé ^{MD} , Boost Smart Glucides ^{MD} , etc.)	
DIVERS			
Épices (avec modération) Fécule de maïs Fines herbes Poudre de cacao Sauces Sel (avec modération) Vinaigre		Cornichons Croustilles Olives Maïs soufflé Noix de coco	

Ces tableaux ne présentent pas l'ensemble des aliments recommandés ou à éviter en cas de diverticulite. En cas de doute ou pour des conseils personnalisés, communiquez avec une nutritionniste.

Hôpital de Saint-Jérôme

290, rue de Montigny
Saint-Jérôme, Qc J7Z 5T3

Hôpital de Saint-Eustache

520, boulevard Arthur-Sauvé
Saint-Eustache, Qc J7R 5B1

**Centre multiservices de santé et de
services sociaux de Sainte-Agathe**

234, rue St-Vincent
Sainte-Agathe-des-Monts, Qc J8C 2B8

**Centre multiservices de santé
et de services sociaux d'Argenteuil**

145, avenue de la Providence
Lachute, Qc J8H 4L7

Hôpital de Mont-Laurier

2561, chemin de la Lièvre Sud
Mont-Laurier, Qc J9L 3G3

**Centre multiservices de santé et de
services sociaux de Rivière-Rouge**

1525, rue l'Annonciation Nord
Rivière-Rouge, Qc J0T 1T0

Ce dépliant m'a été remis par :

www.santelaurentides.gouv.qc.ca