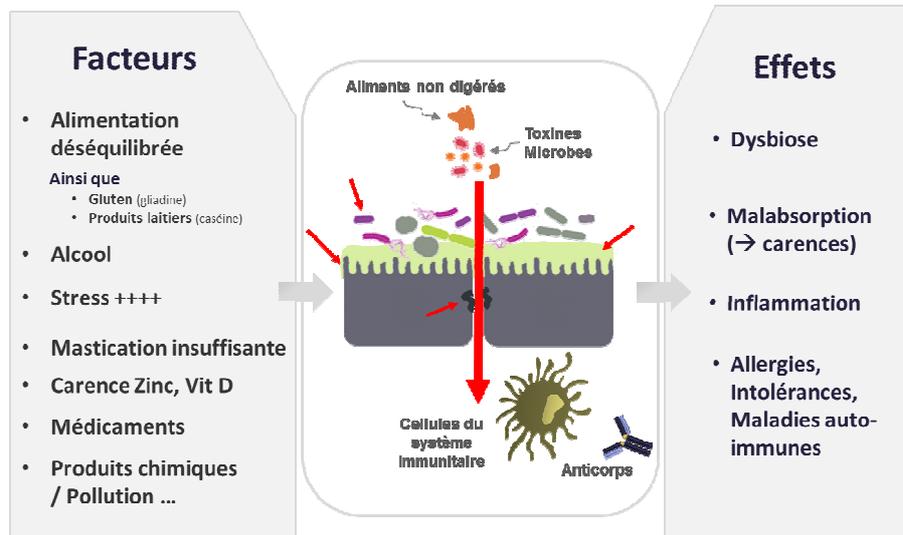


Conseils Alimentaires en cas de colon / intestin irritable

Un peu de théorie

Le syndrome du côlon irritable (ou syndrome de l'intestin irritable ou IBS pour '*irritable bowel syndrome*' en anglais) est un syndrome fréquent caractérisé par des douleurs abdominales, de l'inconfort intestinal, des ballonnements, des diarrhées et/ou de la constipation. Ce syndrome touche plus souvent les femmes que les hommes.

Les causes possibles : une hyperperméabilité de l'intestin (leaky gut), une dysbiose (déséquilibre de la flore intestinale, appelée aussi microbiote) et une inflammation chronique



Conseils alimentaires

Tous les **changements alimentaires** proposés ci-dessous doivent être suivis sur une **courte période (environ 1 mois)** (en orange) afin de rétablir l'équilibre de l'intestin.

Par la suite, il est fortement recommandé de réintégrer un à un les aliments mis de côté pour découvrir les aliments qui provoquent les inconforts. Aussi, un aliment peut être toléré une fois et pas une autre fois, ce qui rend difficile la distinction des aliments problématiques. Le fait de suivre cette diète durant 1 mois suffit généralement à augmenter la tolérance à certains aliments par la suite.

Certains aliments sont à éviter de manière générale (en rouge). Référez-vous à votre plan alimentaire.



A favoriser



A limiter (~1 mois)
puis réintroduire progressivement



A éviter

Manger plus de fibres solubles

- Les **fibres solubles**, qui se transforment en une sorte de gel pendant la digestion, sont douces pour l'intestin. On en retrouve entre autres dans le son d'**avoine** et l'**orge**.
- Dans la population en général, le manque de **fibres alimentaires** est très répandu. La consommation de fibres alimentaires – mais pas n'importe lesquelles - est essentielle pour les personnes souffrant du **syndrome de l'intestin irritable**.
- Elles stimulent moins le transit digestif que les fibres insolubles. De plus, les fibres solubles sont transformées en acides gras à chaînes courtes, des composés qui stimulent la réabsorption de l'eau et du sodium dans le côlon ; ce qui diminue les selles molles.
- Il est très important de consommer des fibres solubles à tous les repas et à toutes les collations en n'oubliant pas de **consommer de l'eau** au cours de la journée. Les fibres solubles garantissent le mouvement normal de l'intestin.

Diminuer les fibres insolubles

- Surtout celles provenant du blé entier, car elles peuvent être irritantes et peuvent accentuer la diarrhée ou les selles molles. Ces fibres de blé contiennent aussi du gluten.
- Il est possible de consommer des **légumes riches en fibres insolubles** en petite quantité, mais seulement à la fin des repas, et cuits, puisque les autres aliments déjà dans l'estomac agiront comme protecteurs.

À privilégier Aliments sources de fibres solubles	À limiter (pendant 1 mois) Aliments contenant plus de fibres insolubles	À éviter Aliments contenant beaucoup de fibres insolubles
Avoine sous toutes ses formes (grauau, céréales, farine, son), orge, sarrasin.	Pain multigrains, pain aux graines de lin, céréales multigrains, épeautre, petit-épeautre.	Blé entier, son de blé, germe de blé, pain de blé entier, céréales type All Bran ou Bran Flakes, boulgour, maïs entier (pro-inflammatoire)
Les consommer cuits de préférence : carotte, pomme de terre sans pelure, courge, courgette, asperge, patate douce.	Pois vert, brocoli, chou de Bruxelles, pomme de terre avec pelure.	
Pamplemousse, fraise, nectarine, orange, pêche.	Pomme, poire, papaye, fruits séchés (dattes, pruneaux, figues).	
Graines de chia	(Graines de lin*), légumineuses	

- *L'usage des **graines de lin** pour soulager les symptômes du syndrome de l'intestin irritable est approuvé par la Commission E. Cependant, comme elles contiennent beaucoup de fibres insolubles, elles peuvent être irritantes pour l'intestin. Voici quelques conseils pour les personnes qui souhaitent consommer des graines de lin.
 - En cas de syndrome avec selles molles ou **diarrhée**, commencer avec une petite quantité de graines de lin **moulues finement**, soit 1 c. à thé maximum par jour, puis augmenter la dose selon la tolérance.
 - En cas de **constipation**, une plus grande quantité de graines de lin **moulues finement** peut-être consommée, en augmentant graduellement la dose.
 - Si des **maux de ventre** se font sentir, en cesser la consommation.

Réduire les « matières grasses » (MG), surtout les saturées et hydrogénées

- Les **matières grasses** stimulent fortement les mouvements appelés « réflexes gastro-coliques » de l'intestin. Les personnes atteintes du syndrome de l'intestin irritable étant sensibles aux mouvements de l'intestin, il est préférable de réduire la consommation d'aliments susceptibles de les augmenter.
- Cependant, c'est important de consommer des aliments riches en oméga 3 car anti-inflammatoire comme huile de colza, quintuor (voir plan alimentaire et conseils sur famille d'aliments)

À privilégier Aliments moyennement faibles en gras ou faible en gras	À éviter Aliments riches en gras saturés
Viandes maigres, en petite quantité. Bœuf maigre, veau, porc maigre, cheval, bison, orignal, cerf, émeu.	Coupes grasses de viandes.
Partie blanche de la volaille.	Peau de la volaille et viande brune.
Poisson frais, congelé ou en conserve, fruits de mer.	Poisson pané.
Crème de soya, boisson de soya et de riz.	Crème, lait de coco (à réintroduire ensuite) ●
Fromage à pâte dure faible en MG – doit rester un aliment plaisir et non un repas entier.	Fromage gras (20 % et plus de MG).
Biscuit au son d'avoine, crêpe et gaufre maison (avec sans/peu de sucres, gluten), biscuit sec (avec sans/peu de sucres, gluten)	Desserts riches en gras, pâtisseries, biscuits, etc.
Huile colza, quintuor, olive	

Limiter les aliments qui peuvent fermenter

- Certains aliments riches en **glucides** peuvent provoquer des symptômes semblables à ceux de l'intestin irritable, symptômes causés entre autres par la fermentation des glucides non absorbés ou non dégradés. On appelle ces glucides des FODMAPs. En raison de leur hypersensibilité, les gens souffrant du syndrome de l'intestin irritable ressentiraient plus que d'autres les distensions abdominales créées par les mouvements des intestins.
- Les **légumineuses** et les aliments de la **famille du chou** font partie des aliments qui fermentent le plus (voir votre Fiche FODMAPS)
- Par contre, puisque ces aliments ont de **nombreuses propriétés santé**, il est important, après 1 mois de soustraction, de tenter de les réintroduire en petites quantités.
- Le **tofu**, les **boissons de soya**, même s'ils sont à base de légumineuses, sont généralement bien tolérés parce qu'ils contiennent moins de fibres.

Attention aux aliments irritants

- Certains **aliments crus, acides ou épicés**, surtout pris seuls et à jeun, peuvent contribuer à l'irritation.
- Il est souvent préférable de complètement **éliminer le café et l'alcool**.
- Les **crudités** et les **salades de légumes crus** ne causent pas le syndrome de l'intestin irritable. Toutefois, elles déclenchent des crises lorsque l'intestin est déjà le siège d'une irritation permanente. Il faut donc consommer les salades et légumes crus à la fin des repas et en quantité modérée. Ajouter un aliment féculent à faible indice glycémique (IG) en accompagnement (riz basmati, pâtes sans gluten, patate douce, ...) permet souvent d'augmenter la tolérance aux légumes crus. Une salade repas n'est donc pas conseillée.

À limiter (surtout à jeun)		À limiter
Aliments crus ou ayant de petites graines*	Aliments acides	Épices
Légumes crus, salades, framboise, fraise, kiwi, fruit de la passion	Jus d'orange, de tomate, de pamplemousse A éviter : Café, alcool	Poivre, cari, curcuma, gingembre, anis, aneth, pavot, muscade, moutarde, cumin, coriandre, clou de girofle, cannelle, baie de genièvre, graines de céleri A éviter : cayenne, chili, paprika
À privilégier		
*Vous pouvez épépiner certains légumes à pépins (tomates, concombre, ...) Favoriser les modes de cuisson et préparation : vapeur, papillote, wok, purée, soupe, ratatouille Favoriser les fruits cuits (en compote, papillote), plus mûrs		

Boire de l'eau !!!!

- Il faut boire de façon équilibrée **tout au long de la journée**, jamais plus de 250 ml à la fois.

Si intolérance au lactose et au fructose

- Une certaine proportion de gens souffrant du syndrome de l'intestin irritable peut souffrir d'**intolérance au fructose, au sorbitol, au lactose ou aux fructans**. (Voir vos fiches Intolérance au Fructose et Intolérance au Lactose)

Vérifier si pas de candidose (demandez prise de sang à votre médecin)

Intégrer le psyllium éventuellement

- Si les recommandations qui précèdent n'ont pas amélioré suffisamment vos symptômes, vous pouvez introduire le psyllium afin d'obtenir un **apport en fibres solubles** supplémentaire.
- Il est recommandé de commencer avec **1 c. à c** de psyllium, puis d'augmenter à 2 c. à c si la tolérance est bonne. 2 à 3x/jour

Attention

- La prise de psyllium **doit** s'accompagner d'**eau**. Sa transformation en gel ne doit pas être trop rapide.
 - **Boire toujours** au moins 200ml d'eau **juste après** l'ingestion !!! Lorsque la quantité d'eau bue pendant un traitement à base de psyllium n'est pas suffisante, il y a un risque d'obstruction du tube digestif.
- Le psyllium ne doit pas être pris au même moment que des compléments alimentaires ou médicaments (peut diminuer l'absorption de ceux-ci). Prendre entre les repas avec un délai d'au moins deux heures entre la prise de psyllium et celle de médicaments/compléments

A faire 😊

- **MASTIQUEZ** beaucoup, mangez **LENTEMENT** !
- Manger dans un endroit calme
- Favorisez **les aliments anti-inflammatoires** et évitez les pro-inflammatoires (voir votre Fiche)
- **Évitez gluten, lactose, maïs !!!**
- Éviter les aliments glacés, qui peuvent provoquer des crampes
- Éviter tous aliments ou **habitudes qui causent des gaz** (boire avec une paille, manger rapidement, gommes à mâcher, boissons gazeuses et eaux gazeifiées)
- Évitez les édulcorants !!!
- **Boire beaucoup d'eau tout au cours de la journée.**
- Utiliser des casseroles antiadhésives le plus souvent possible afin d'éviter d'utiliser trop de gras à la cuisson
- Ajouter du son d'avoine à une compote de pommes ou un pouding de soya afin de consommer une plus grande quantité de fibres solubles
- Manger à des heures régulières, permet d'éviter les rages alimentaires qui nous amènent à manger n'importe quoi, trop vite et en trop grande quantité
- Varier vos aliments, éviter de manger les mêmes aliments tout le temps, vous risquez de créer une intolérance contre cet aliment.
- **3 repas principaux et 1 collation – voir votre programme alimentaire.**

Relaxation – Gérez votre stress

- Les personnes atteintes de ce syndrome se plaignent souvent de souffrir de stress, d'anxiété ou de dépression. Certaines études ont permis d'établir que les patients bénéficiant d'une prise en charge psychologique constataient une amélioration de leurs symptômes intestinaux. Plusieurs types de psychothérapies existent. Chacun doit donc rechercher celle qui apporte les meilleures réponses à ses problèmes.
- Différentes techniques de relaxation peuvent aussi contribuer à soulager la personne.

Activités physiques modérées

- Pratiquez une activité physique quotidienne (bougez !) mais attention pas de sport excessif qui peut augmenter le transit intestinal.
- Marche, sports d'eau, ...