

Lors de l'interrogatoire, il faut rechercher les excès (fibres, glucides mal digérés).

Il s'agit ensuite de tester la tolérance des « aliments suspects » en fonction des résultats de l'enquête à savoir : **exclure ces aliments un à un sur quelques jours, et juger de l'amélioration.**

Ces exclusions ne doivent pas être contraires aux règles d'équilibre alimentaire.

Certains yaourts contenant des **probiotiques** ont un effet positif sur les ballonnements.

L'apport de la phytothérapie peut être intéressant dans les troubles fonctionnels digestifs. Les produits couramment encensés dans le monde des thérapeutiques alternatives sont : le fenouil, l'huile d'onagre, l'aromathérapie.

Quelques exemples de phytothérapie digestive :

- la formule digestive associe l'anis vert, le fenouil, l'angélique, le carvi, le thym de Provence et le cumin ;
- la formule colique est un mélange de mauves (fleurs), de guimauve (fleurs et racines), de pariétaire, de bouillon blanc, de chiendent, de verveine et de réglisse ;
- la formule antistress contient de l'aspérule, de la marjolaine, de la valériane, de la passiflore, du millepertuis, de la mélisse, de la ballote, du serpolet, du lotier corniculé, du mélilot et de l'escholtzia.

Cette fiche a été élaborée par les membres du CREGG en partenariat avec l'équipe des nutritionnistes de l'Hôpital Lariboisière et le Laboratoire AXCAN.



ISBN : 978-2-35833-013-8
EAN : 9782358330138

Éditée avec le soutien de
AXCAN PHARMA



Club de Réflexion
des Cabinets et Groupes
d'Hépatogastroentérologie

Commission Nutrition

Fiche de recommandations alimentaires

Mars 2009

Dyspepsie, colopathie fonctionnelle, ballonnements et gaz digestifs en excès

Vianna Costil, Jean-Christophe Létard,
Marie-Christine Morin et l'équipe de nutritionnistes
de l'Hôpital Lariboisière, Anne-Laure Tarrerias,
Franck Devulder, Philippe Houcke, Gérard Gay,
Jean Marc Canard, Pierre Coulom,
Marie-Pierre Pingannaud, Guillaume Bonnaud,
Christian Boustière, Denis Constantini, Thierry Helbert,
Jean Lapuelle, Patrick Lévy, Arsène Papazian,
Bruno Richard-Molard.

La dyspepsie n'est pas une maladie mais un ensemble de symptômes : épigastalgies, sensation de plénitude gastrique, éructations, nausées, vomissements, ballonnements épigastriques.

Les repas doivent être pris de façon détendue, lentement et à heures régulières.

– Il est important de bien mastiquer les aliments, de boire suffisamment mais sans excès.

– Il convient de limiter les aliments très gras (type : fritures, charcuteries, sauces grasses), les épices, les excitants type : café et thé, les boissons gazeuses, les chewing-gums, les aliments « aérés » (type : meringues, pain de mie), les boissons alcoolisées (et le tabac).

– Il faut éviter la position allongée après les repas, et les vêtements trop serrés au niveau abdominal.

La colopathie fonctionnelle ou « intestin irritable »

Elle est fréquente, mais le plus souvent banale.

Il est cependant rappelé qu'en cas de symptômes persistants (fièvre, douleurs, nausées, vomissements, troubles du transit avec ou sans émission de sang), le diagnostic de colopathie fonctionnelle requiert la certitude de l'absence de lésion du côlon au préalable ; cela en raison de la prévalence très élevée du cancer colorectal en France, et en conformité à la réglementation.

Cinq conseils sont cependant utiles à tous en cas de colopathie fonctionnelle :

– prendre ses repas à heures régulières, dans le calme et en mastiquant bien les aliments, fractionner les repas si nécessaire ;

– consommer suffisamment de légumes et de fruits (base : légumes cuits à l'un des 2 repas et 2 fruits par jour) et, de manière générale, avoir une alimentation équilibrée et variée ;

– boire suffisamment mais de manière fractionnée (1,5 litre par jour pendant et entre les repas) ;

– pratiquer régulièrement une activité physique (au minimum 20 min de marche par jour) ;

– ne pas être obnubilé par l'obligation d'une exonération quotidienne.

Lorsque prédomine une constipation, il est approprié de :

– s'assurer que la consommation en légumes et fruits (crus ou cuits) est suffisante ;

– si cela n'est pas assez efficace, augmenter l'apport en fibres par le biais de céréales complètes : pain complet (ajout de 50 g de pain complet aux 3 repas : introduction progressive) ;

– pour maintenir un transit régulier, les résidus sont importants, et l'idéal est de mélanger les céréales type : épeautre ou kamut avec des légumes.

En cas de diarrhée dominante, il faut savoir que :

– deux fois sur trois, la diarrhée est une constipation « masquée » ;

– il est essentiel de boire suffisamment pour compenser les pertes ;

– il faut supprimer les aliments susceptibles d'accélérer le transit : boissons glacées, lait en boisson, jus de fruits (jus de pommes en particulier), sodas.

Quand prédominent les ballonnements et les gaz digestifs

La plupart de ces patients ayant déjà exclu de nombreux aliments, l'objectif est donc, non pas d'allonger la liste des aliments à supprimer, mais plutôt d'orienter vers un choix en fonction de la tolérance individuelle.

Ainsi, il est nécessaire :

– de mettre en balance le bénéfice éventuel de régimes d'exclusion avec le risque d'induction de déséquilibres nutritionnels chez ces patients souvent obsessionnels ;

– de limiter le stress ou les situations anxiogènes.

Tableau permettant d'orienter le choix des aliments

GROUPES D'ALIMENTS	Aliments susceptibles de provoquer la production de gaz (tolérance individuelle)
Légumes	Légumes secs (haricots blancs, pois chiches, lentilles...) Légumes donnant des gaz : choux (toutes variétés), navets, salsifis, oignons, échalotes, artichauts, soja, asperges, champignons, petits pois, flageolets Possibilité d'améliorer la tolérance en changeant plusieurs fois l'eau de cuisson des légumes
Céréales et Féculents	Céréales complètes (riz complet, pâtes complètes, pain complet ou au son, pain de mie...) Excès de pâtes, riz, pommes de terre, semoule, pain, biscottes, pain grillé et autres céréales et féculents
Fruits	Fruits secs (figues sèches, pruneaux, dattes, abricots secs) Fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes...) Excès de fruits (base : 2 à 3 fruits par jour)
Lait, Laitages	Lait en boisson (surtout écrémé) La vidange gastrique est plus rapide, donc le risque de malabsorption (et celui de gaz qui est lié) est plus important Les laitages à apports réduits en graisses (type 0 %) sont rendus plus onctueux grâce à l'incorporation d'inuline, une fibre issue de l'artichaut, capable d'induire des ballonnements Excès de laitages (crèmes dessert, fromage blanc...) en fonction de la tolérance À noter : fromages et yaourts bien tolérés
Sucre et produits sucrés	Confiserie « sans sucre » (type : bonbons aux polyols)
Boissons	Jus de fruits (en particulier jus de pommes, jus de pruneaux) Cidre, boissons à la chicorée