

Lignes directrices sur l'alimentation en présence d'une maladie diverticulaire

Qu'est-ce que la maladie diverticulaire ?

Par maladie diverticulaire, on entend une diverticulose ou une diverticulite.

Les diverticules sont de petites poches ou sacs qui se forment habituellement dans les parois du côlon (gros intestin).

La diverticulose est le fait d'avoir des diverticules. La plupart des gens ne présentent pas de symptômes tels que la constipation ou les saignements.

La diverticulite est une inflammation ou une infection des cavités du côlon. Les symptômes comprennent la douleur ou la sensibilité, habituellement à gauche, dans le bas-ventre, la constipation, la diarrhée, la nausée, les vomissements et la fièvre. Si vous avez une diverticulite, vous devrez peut-être prendre des médicaments et rester à l'hôpital pendant quelques jours. Selon vos symptômes, il se peut que vous continuiez à suivre un régime alimentaire régulier ou que vous ayez besoin d'un régime faible en fibres ou liquide pendant une courte période. Une fois que vos symptômes s'améliorent, vous pouvez reprendre graduellement un régime riche en fibres.

Si vous présentez des symptômes de diverticulite tels que douleurs constantes, fièvre et diarrhée, signalez-les à votre professionnel de la santé.



Étape par étape

Les étapes suivantes peuvent aider à réduire le risque de contracter une maladie diverticulaire ou une poussée de diverticulose.

- 1 Profitez d'une alimentation saine comprenant une grande variété d'aliments.
- 1 Consommez souvent des aliments riches en fibres :

manger de grandes quantités de viande rouge peut augmenter le risque de maladie diverticulaire.

- | Buvez de 6 à 8 tasses (1,5 à 2,0 L) de liquide chaque jour. Faites de l'eau votre boisson préférée. Les fibres attirent l'eau dans vos selles pour les garder molles et faciles à évacuer.
- | Faites régulièrement de l'exercice. Suivez les recommandations pour votre âge dans les Directives canadiennes en matière d'activité physique.

Maladies diverticulaires et suppléments de fibres

Communiquez avec votre professionnel de la santé au sujet des suppléments de fibres si vous ne consommez pas assez de fibres. Certaines données suggèrent que les suppléments de fibres peuvent aider à gérer les maladies diverticulaires.



Pour aller plus loin

Afin d'obtenir des conseils et de plus amples renseignements sur vos préférences et vos besoins alimentaires et nutritionnels particuliers, appelez le 8-1-1 et demandez à parler avec un diététiste de HealthLink BC. Cette personne répondra à vos questions et vous donnera des informations sur les ressources qui sont à votre disposition dans votre langue.

Le 8-1-1 fournit des services de traduction sur demande dans plus de 130 langues. Une fois la liaison établie avec le 8-1-1, vous pourrez parler avec un orienteur du service de santé qui s'exprimera en anglais. Afin d'obtenir des services dans une autre langue, il vous suffira de prononcer la langue dans laquelle vous désirez parler (par exemple, dites « français » / « French ») et un interprète se joindra à l'appel.

Pour de plus amples renseignements, nous vous suggérons de consulter la ressource suivante :

- | HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenez des informations médicales non urgentes qui ont reçu l'assentiment de la communauté médicale.

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 diététique] de HealthLinkBC (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/healthy-eating ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

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