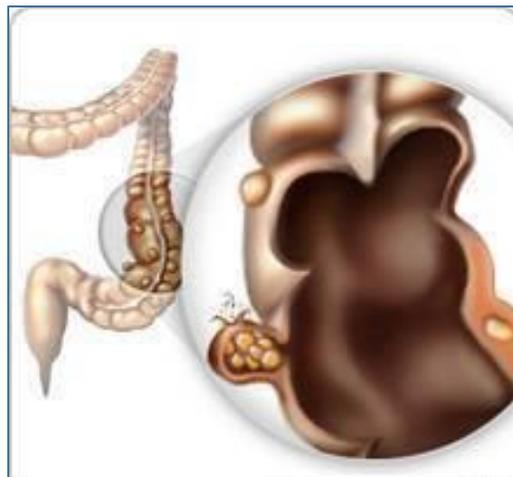


## Recommandations alimentaires pour la diverticulite

La **diverticulite** se manifeste par des symptômes et de la douleur vive, elle est la conséquence d'une inflammation et d'une infection d'un ou des diverticules du côlon. Les **diverticules** sont de petites « poches », à différents endroits du gros intestin. Les **diverticules** se forment lorsque des zones de faiblesse de la paroi du côlon s'étirent sous la pression. Si la pression augmente et entraîne une petite lésion sur la paroi du diverticule, l'infection peut se déclarer. Un style de vie sédentaire et un régime comprenant trop peu de fibres alimentaires sont souvent en cause.

La diète recommandée a pour objectif de faciliter la digestion tout en réduisant l'irritation de l'intestin, cette diète comporte les différentes étapes de progression suivantes vers une alimentation normale :

- 1) En **phase aiguë**, suivre une **diète liquide stricte** pendant 2 à 3 jours ;
- 2) Lorsque les **symptômes diminuent** (habituellement après 2 à 4 jours), reprendre progressivement l'alimentation en suivant un **régime pauvre en fibres et résidus**. Ce régime est à suivre **provisoirement pendant 2 à 3 semaines** ;
- 3) Ensuite, le **traitement à long terme** consiste à adopter une **diète riche en fibres** pour optimiser le fonctionnement intestinal et aider à diminuer les récives. Pour ce faire, intégrer de façon graduelle des aliments riches en fibres tels que les fruits, les légumes et les grains entiers.



Certains experts croient que les gens qui développent des diverticulites n'ont pas suffisamment de bonnes bactéries dans leur côlon. Les probiotiques provenant des aliments ou des suppléments pourraient offrir une alternative prometteuse pour prévenir la récurrence de la diverticulite et réduire les symptômes. Toutefois, des études sont nécessaires pour valider cette information.

## Régime restreint en fibres et en résidus

- Le régime restreint en fibres et résidus fournit entre **10-20g de fibres par jour**.
- Il est recommandé d'assurer 3-4 groupes alimentaires du Guide Alimentaire Canadien à chaque repas pour assurer une alimentation équilibrée et tous les nutriments essentiels.
- Il est important de bien mastiquer les fruits et les légumes crus. La cuisson ne réduit pas la quantité de fibres mais la mise en purée peut faciliter la digestion.
- Les assaisonnements, épices et aliments frits sont permis selon la tolérance. Les éviter en phase aiguë.

RÉGIME RESTREINT EN FIBRES ET EN RÉSIDUS		
GROUPES D'ALIMENTS	ALIMENTS À PRIVILÉGIER	ALIMENTS DÉCONSEILLÉS OU SELON LA TOLÉRANCE
Potages	Bouillons, soupes et potages faits avec les aliments suggérés	Autres potages
Viandes et substituts	Viandes maigres, tendres ou attendries Crustacés, mollusques, poissons	Viande coriace Légumineuses : pois, lentilles, fèves Hummos, végé-pâté Noix et graines Beurre d'arachide, beurre de noix
Œufs	Sous toutes leurs formes	
Légumineuses et amandes diverses	Tofu	Toutes, y compris le beurre d'arachide
Lait et produits laitiers	Selon la tolérance au lactose : lait, yogourt nature, crème, crème sure, boissons lactées, fromage, boissons de soya, boisson de riz, yogourt de soya, pouding de soya	Yogourt aux fruits ou aux noix
Matières grasses	Toutes : beurre, margarine, huile, mayonnaise, vinaigrette	Aucune
Pains, céréales et dérivés (limiter à 6 portions par jour ou selon la tolérance)	Produits faits de farine raffinée (blanche), sans noix, graines ou fruits secs <b>En moyenne, visez 1 g de fibres par portion de produit céréalier</b>	Produits faits de farine de blé entier ou de grains entiers, contenant des noix, graines ou fruits séchés
	Pain blanc, petit pain, craquelins, biscottes Melba, muffin, bagel	Pain de blé entier, à farine intégrale ou multigrains, avec fruits secs, graines et amandes diverses, bagel graines de sésame et de pavot ou aux graines de sésame, craquelin de blé entier
	Pâtes alimentaires faites de farine blanche, riz blanc, semoule de blé	Pâtes alimentaires faites de blé entier, riz brun ou sauvage, Orge, millet, quinoa, sarrasin, avoine, épeautre, kamut, maïs entier, boulgour

## Régime restreint en fibres et en résidus

GROUPES D'ALIMENTS	ALIMENTS À PRIVILÉGIER	ALIMENTS DÉCONSEILLÉS OU SELON LA TOLÉRANCE
<b>Pains, céréales et dérivés</b> (limiter à <b>6 portions par jour</b> ou selon la tolérance)	Farine blanche, chapelure, croûtons Crêpes, gaufres, pain doré	Farine de blé entier, d'avoine, intégrale ou de grains entiers, son de blé ou d'avoine, blé concassé Crêpes de sarrasin ou de blé entier
	Céréales de déjeuner raffinées: Corn Flakes, crème de blé, gruau coulé, Rice Krispies, riz soufflé, Special K, Sugar Puff, etc.	Céréales de déjeuner à grains entiers, à base de son ou contenant des fruits secs ou des noix diverses: All Bran, blé soufflé, Bran Flakes, Grapenuts, Raisin Bran, Shredded Wheat, Mueslix, etc.
<b>Légumes</b> (limiter à <b>3 portions d'au plus 125 mL par jour</b> ou selon la tolérance)	Sans pelure, membrane ni graines Pointes d'asperges, betterave, carottes, champignon cru ou cuit, courge, courgette, endive, haricots verts ou jaunes, laitue tendre, panais, poivron doux, pomme de terre (sans pelure), tomate (sans graines) fraîche ou en conserve; jus ou purée de légumes	Brocoli, céleri, céleri-rave, chou*, choucroute, chou-fleur*, choux de Bruxelles*, concombre*, épinards, maïs, navet, oignons*, patate (douce), petits pois, radis*, rutabaga*
<b>Fruits</b> (limiter à <b>2 portions d'au plus 125 mL par jour</b> ou selon la tolérance)	Sans pelure, membrane ni graines Abricots, ananas en conserve, avocat, banane (1/2), cerises et mandarines en conserve, mangue, pamplemousse, pêche, poire en conserve, pomme, tangerine; compote fine de fruits; litchi À volonté: jus de fruits sans la pulpe, sauf de pruneau	Tous les fruits secs ou confits Les baies: bleuets, canneberges, fraises, framboises, mûres, etc., Pommes et poires avec pelure, melons, kakis, pruneaux et prunes, nectarines, rhubarbe, kiwis, raisins Smoothie de fruits
<b>Desserts</b>	Tous faits avec les aliments et fruits suggérés sans amandes diverses ni noix de coco: biscuits et gâteaux nature, gelée aux fruits, crème glacée nature, sorbet, desserts au lait, etc.	Autres
<b>Sucre et confiseries</b>	En quantité modérée: sucre blanc, cassonade, gelée, miel, mélasse, sirop, bonbons clairs et autres bonbons nature, chocolat nature, sucette glacée	Confiture, marmelade Bonbons contenant des fruits secs ou des amandes diverses
<b>Matières grasses</b>	Toutes: beurre, margarine, huile, graisse végétale, mayonnaise, etc.	Aucune
<b>Boissons</b>	Thé, café, boissons à base de céréales, infusions, boissons gazeuses, eaux embouteillées, boissons alcoolisées (si tolérées)	Boissons faites avec les aliments déconseillés
<b>Condiments</b>	Sel, épices et fines herbes (avec modération), vinaigre, sauces, olives	Cornichons

\* Ces aliments peuvent augmenter les flatulences et l'inconfort; leur teneur en fibres totales est toutefois relativement peu élevée.

## Régime restreint en fibres et en résidus

GROUPES D'ALIMENTS	ALIMENTS À PRIVILÉGIER	ALIMENTS DÉCONSEILLÉS OU SELON LA TOLÉRANCE
Divers	<p>Arrow-root, fécule de maïs, gélatine, poudre de cacao</p> <p>Formules nutritives et suppléments restreints en résidus</p> <p>Desserts faits de farine blanche sans noix, graines et fruits, tapioca, pouding au riz (sans raisins secs)</p> <p>Bouillons, soupes, crème de légumes, faits avec aliments à privilégier</p> <p>Aromates et condiments</p> <p>Tous les sucres et les gras en quantité modérée</p> <p>Thé, café de céréales, tisanes (non laxatives), chocolat (sans noix ni graines)</p> <p>Fécule de maïs, gélatine, levure chimique, bicarbonate de soude</p>	<p>Noix de coco, croustilles, maïs éclaté</p> <p>Formules nutritives et suppléments enrichis de fibres</p> <p>Vérifier la tolérance au café, à l'alcool et aux épices</p> <p>Confiture, marmelade, cornichons, noix de coco, maïs soufflé</p> <p>Muffins au son et raisins</p>

### RÉFÉRENCES :

Manuel de Nutrition clinique de l'OPDQ , régime faible en résidus, consulté le 5 avril 2015.

[www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Dietes/Fiche.aspx?doc=diverticulose\\_diverticulite\\_diete](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Dietes/Fiche.aspx?doc=diverticulose_diverticulite_diete), consulté le 5 avril 2015

Diverticular disease, Practice-based Evidence in Nutrition, 08/2009.