

COMMENT S'ALIMENTER APRÈS UNE DIVERTICULITE ?

Conseils nutritionnels
pour le retour à domicile



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Qu'est-ce que la diverticulite ?

La diverticulite est une inflammation des diverticules. Petites poches semblables à des grains de raisin, les diverticules sont des hernies qui se développent le long de la paroi externe du côlon.

Le fait d'avoir des diverticules s'appelle la diverticulose dont les causes semblent être :

- ▶ une alimentation pauvre en fibres qui favorise des selles dures et sèches difficiles à expulser et exigeant des contractions plus fortes de l'intestin
- ▶ le vieillissement qui entraîne un affaiblissement naturel des muscles de l'intestin.

La diverticulose est courante chez l'adulte et fréquente chez les personnes âgées (10% de la population). La principale complication est la diverticulite, inflammation d'un ou de plusieurs diverticules.

Selon l'importance de cette inflammation, l'hospitalisation peut être nécessaire : elle a pour but de mettre votre intestin au repos en instaurant une diète alimentaire et un traitement antibiotique. Dans certains cas, une intervention chirurgicale doit être envisagée.

Alimentation

après votre séjour à l'hôpital

Lors de votre hospitalisation, vous avez reçu une alimentation pauvre en fibres (structure des végétaux), en graisses cuites et sans épices (poivre, curry, paprika, piment, etc.).

A votre retour à domicile, vous devez réintroduire un par un les aliments provisoirement supprimés lors de votre hospitalisation afin de retrouver progressivement une alimentation normale, équilibrée et saine.

Il est important de procéder par paliers, en fonction de votre tolérance digestive. Si vous constatez qu'un aliment ne vous convient pas, attendez quelques jours avant de le réessayer.

Le retour à une alimentation normale se déroule en trois étapes décrites dans les pages suivantes :

- ▶ durant les trois premières semaines, alimentation pauvre en fibres
- ▶ entre la 4^e et la 5^e semaine, réintroduction d'aliments, un seul par jour
- ▶ dès la 6^e semaine, retour à l'alimentation normale.

Ces trois étapes franchies, votre alimentation doit être enrichie en fibres.

Alimentation à votre retour à domicile

1^{ère} étape : durant les trois premières semaines

A votre sortie de l'hôpital, votre alimentation se composera de préférence :

- ▶ de légumes cuits, faciles à digérer comme les carottes, potirons, blancs de poireaux, endives, côtes et vert de côtes, laitues, pointes d'asperges, tomates et courgettes (sans peau, ni pépins), betteraves, haricots verts extra fins. Varier les préparations : en potage, en accompagnement, froids, en salade.
- ▶ de fruits cuits, en conserve ou en compote fraîche (sans peau) : pommes, poires, cerises, mangues, pêches, abricots, litchis.
- ▶ de farineux, préférez les biscottes, le pain blanc grillé ou rassis au pain frais ou complet ; choisissez des céréales raffinées, par exemple riz blanc, pâtes, polenta, semoule, tapioca, ou des pommes de terre sans peau. Évitez les céréales complètes.
- ▶ de viandes, grillées ou rôties, veau, boeuf, poulet, dinde, cheval, autruche, abats, viande séchée, jambon cuit, boeuf fumé. Pour le porc et l'agneau, qui sont des viandes plus grasses, choisissez le filet.
- ▶ de poissons, vous pouvez tous les consommer, préparés avec peu de graisse, au four, grillés, à la vapeur ou au court bouillon.
- ▶ d'oeufs, à la coque, en omelette, brouillés, au plat, cuits avec peu de graisse.
- ▶ de produits laitiers, tous sauf le lait et les fromages fermentés (bleu). Consommez-les en petites quantités et selon la tolérance.
- ▶ de potages aux légumes passés, bouillons, potages à base de farines raffinées (crème d'orge, de maïs, de riz, etc.).
- ▶ de matières grasses, vous pouvez toutes les utiliser mais évitez les fritures.

- ▶ de produits sucrés : gelée, miel, sucre, pâtisseries sèches (sans noix, ni amandes), tartes aux fruits cuits épluchés (sans pruneaux, ni rhubarbe), meringues, chocolat en petites quantités (sans noisettes), bonbons, caramels.
- ▶ de condiments comme sel, aromate, citron, vinaigre, herbes aromatiques (persil, ciboulette, estragon), Cenovis®, clous de girofle, sauce soja, ketchup, cubes de bouillon. Évitez les épices fortes (poivre, curry, paprika, piment, etc.).

Buvez au minimum 1.5 à 2 litres par jour.

Selon avis médical : un verre de vin aux repas.

2^e étape : durant la 4^e et à la 5^e semaine

Introduisez :

- ▶ les fruits crus bien mûrs, sans la peau : bananes, pommes, poires, pêches, abricots, mangues, litchis.
- ▶ les légumes crus, salades : choisissez parmi les légumes déjà conseillés (ex. salade de carottes).

3^e étape : dès la 6^e semaine

Votre alimentation peut être normale et équilibrée.

Élargissez la gamme des légumes et fruits, crus ou cuits. Tous sont permis, mais introduisez-les progressivement. Variez aussi les préparations, l'assaisonnement jusqu'à retrouver vos habitudes alimentaires.

Mangez cinq fois par jour des fruits et légumes, crus ou cuits.

Enrichissez votre alimentation en fibres

Les trois étapes étant franchies sans difficulté, nous vous proposons d'enrichir votre alimentation en fibres.

Consommez chaque jour, par petites quantités, au moins un des aliments ci-dessous :

- ▶ les légumes secs : lentilles, pois chiches, haricots en grains dans une salade par exemple
- ▶ les céréales complètes : préférez le pain complet au pain blanc, le riz ou les pâtes complètes, les céréales types quinoa, sarrasin, etc.)
- ▶ les fruits secs : figues, pruneaux, dattes
- ▶ les fruits oléagineux : amandes, noix, noisettes dans une salade, un bircher ou encore des graines de sésame, de lin.

Mettez une cuillère à café de son dans votre yogourt !



ATTENTION

Pour obtenir l'effet maximal d'une alimentation riche en fibres, il faut boire suffisamment : 1.5 à 2 litres d'eau par jour (eaux, thés, cafés, tisanes, potages, jus de fruits ou de légumes).

Informations pratiques

Département des spécialités de médecine
Unité de nutrition
Boulevard de la Cluse 87
1205 Genève

Brochure remise le:

Diététicien-ne de contact:

Tél.:

Contact

L'unité de nutrition se tient à votre disposition pour vous renseigner
au ☎ 022 372 66 60.

Cette brochure a été réalisée par Valérie Viatte, diététicienne à l'unité de nutrition, avec la collaboration des collègues de l'unité, du groupe GIPP (Groupe d'information pour patients et proches). Elle a été validée par le Pr Claude Pichard (département des spécialités de médecine) et le Dr Pascal Gervaz (département de chirurgie).