

**Docteur Philippe NAVARRO**

Gastro-entérologue

[www.docteurnavarro.info](http://www.docteurnavarro.info)

## **REGIME POUR TROUBLES FONCTIONNELS INTESTINAUX**

Les troubles fonctionnels intestinaux se définissent par l'association ou l'alternance de douleurs abdominales, de troubles du transit intestinal (diarrhée, constipation, alternance des 2) et de ballonnements abdominaux. Cela regroupe les dénominations de colon irritable ou de « colite » habituellement employées et précisées dans la classification internationale dite de « ROME III ».

Ils sont fréquents dans la population avec une prédominance féminine. Ces symptômes peuvent s'expliquer par des troubles de la motricité colique mais également par des perturbations de la sensibilité intestinale et son contrôle central. La personnalité participe à l'expression de ces symptômes. Les troubles fonctionnels intestinaux sont une maladie bénigne qui n'affecte que le confort digestif.

- Ils évoluent par périodes de durée variable suivie de périodes calmes.
- Les périodes les plus pénibles durent habituellement moins d'une semaine
- Les périodes de troubles peuvent aussi disparaître au bout de quelques années et ont généralement tendance à s'estomper avec le temps.

Le régime dans ce domaine est très souvent personnalisé car l'efficacité d'un régime ne peut être validée chez une autre personne. Le régime doit de plus s'adapter à la période où le symptôme digestif le plus gênant est le ballonnement, la diarrhée ou la constipation.

Récemment des études alimentaires ont permis d'introduire des conseils diététiques :

### 1/ Conseils généraux :

Fractionner les repas afin d'éviter de gros volumes alimentaires

Manger dans des conditions de détente optimale

Prolonger au maximum le temps de la mastication



Eviter toute préparation ou boisson glacée

Une activité légère comme la marche ou une relaxation douce peut être un facteur de détente après le repas et atténuer les douleurs postprandiales.

Eliminer tabac et alcool.

### 2/ Eviter les aliments et préparations riches en graisses

### 3/ Eviter les aliments fermentescibles

Groupe d'aliments	Sources principales de FODMAP * 	Alternatives 
<b>Fruits</b>	Pomme Abricot Cerise Mure Mangue Nectarine Pêche Poire Kaki Prune Pastèque	Banane Myrtille Melon Pamplemousse Raisin Citron Citron vert Mandarine Orange Fruit de la passion Fraise Framboise Rhubarbe
<b>Légumes</b>	Artichaut Asperge Chou, chou-fleur, chou de Bruxelles, brocoli Poireau Ail Champignons Oignon Echalote Pois	Carotte Poivron Ciboulette Concombre Aubergine Gingembre Haricot vert Laitue Olive Pomme de terre Epinard Tomate Courgette
<b>Source de protéines</b>	Légumineuses Pistache Noix de cajou	Viandes Poissons Œufs Noix de macadamia, arachide, noix, pignon Tofu
<b>Céréales</b>	Blé Seigle Orge	Sarrasin Maïs Avoine Polenta Quinoa Riz
<b>Produits laitiers</b>	Lait concentré ou lyophilisé Fromage blanc Ricotta Crème anglaise Crème glacée Lait Yaourt	Beurre Produits laitiers sans lactose Autres fromages
<b>Autres</b>	Miel Sorbitol, mannitol Sirop de maïs riche en fructose Glucose	Mélasse et dérivés Sirop d'érable Saccharose glucose

\* **FODMAP** (F = Fermentescibles (rapidement fermentés par les bactéries du côlon) O = Oligosaccharides (fructanes et galacto-oligosaccharides ou GOS) D = Disaccharides (lactose) M = Monosaccharides (fructose en excès du glucose) A = And(et) P = Polyols (sorbitol, mannitol, xylitol et maltitol)

4/ en cas de constipation, augmenter la ration de fibres (cf régime constipation).

Le rôle des fibres chez les personnes se plaignant de troubles fonctionnels intestinaux agit par 2 phénomènes différents pouvant expliquer l'amélioration ou l'aggravation des troubles suivant les personnes.

1- Ils sont responsables d'une meilleure hydratation des selles, l'augmentation de la masse fécale favorise aussi l'action motrice et propulsive des muscles de la paroi colique. Ils tendent donc à favoriser le transit.

2- L'action des enzymes bactériennes coliques sur ces fibres aboutie à des fermentations excessives ce qui entraîne une augmentation de la masse bactérienne à production de gaz responsable des ballonnements. On comprend donc bien pourquoi leur susceptibilité est individuelle.

De ce fait seuls des conseils généraux peuvent être donnés et leur application ne peut être qu'individuelle avec des effets parfois variables dans le temps.

5/ dans quelques cas une réduction des doses de gluten absorbées (pain) peuvent être bénéfique même en l'absence d'une réelle intolérance au gluten (malade cœliaque)

**Un site internet d'information est disponible :**

APSSII = Association des Patients Souffrant du Syndrome de l'Intestin Irritable <http://www.apssii.org>