

# CN D

Centre national de la danse

**COLLECTION SANTE**

# TROUBLES DIGESTIFS

**NOVEMBRE 2014**

Département Ressources professionnelles

**CN D**

1, rue Victor-Hugo  
93507 Pantin cedex

01 41 839 839  
ressources@cnd.fr

cnd.fr

Dans le cadre de sa mission d'information et d'accompagnement du secteur chorégraphique, le CND appréhende la santé comme une question faisant partie intégrante de la pratique professionnelle du danseur. À ce titre, il propose une information orientée autour de la prévention et de la sensibilisation déclinée sous forme de fiches pratiques.

Cette collection santé s'articule autour de trois thématiques : nutrition, techniques corporelles ou somatiques et thérapies. Le CND a sollicité des spécialistes de chacun de ces domaines pour la conception et la rédaction de ces fiches.

Bonne lecture

Cette fiche a été réalisée pour le département Ressources professionnelles par le **Dr Paule Nathan**, médecin spécialiste en endocrinologie, nutrition, diabète et médecine du sport, en juin 2011. Elle a été mise à jour en novembre 2014.

## **INTRODUCTION**

Stress, angoisse, peur au ventre, repas pris trop vite faute de temps, repas imposés lors des tournées en France ou à l'étranger, intolérances et allergies alimentaires, transit intestinal paresseux ou au contraire trop actif, auxquels on pourrait ajouter les traitements prescrits, par exemple, pour des tendinites ou des crampes qui peuvent affecter la fonction intestinale ... beaucoup de situations laissent leurs empreintes sur notre système digestif.

Il en découle une sensation d'impuissance, voire d'insécurité, qui n'épargne personne. Le quotidien est là, au centre de notre corps, au niveau du ventre, point d'ancrage, lieu de nos émotions et en même temps lieu de transformation de notre alimentation, que nous voulons la meilleure possible pour donner le meilleur de soi-même.

Ainsi beaucoup de danseurs(es) se sont retrouvés impuissants, angoissés devant les choix alimentaires à effectuer, par peur de troubles digestifs, d'un inconfort ou de douleurs abdominales qui empêcheraient la bonne réalisation de leur art. Nous avons tous été confrontés à des adolescents tordus de douleur et d'angoisse avant un examen important ou une première représentation.

Nous dansons aussi avec notre ventre ! Un des impératifs est tout d'abord d'identifier le trouble, puis d'harmoniser la fonction digestive, harmoniser aussi ses émotions pour un meilleur confort et une meilleure harmonie avec soi-même.

Il est essentiel de se dire qu'une bonne digestion, c'est de l'énergie en plus et un visage plus rayonnant. Il faut se connaître, définir son trouble, l'accompagner pour le limiter et l'amender, et surtout, ne pas « surajouter » un stress nutritionnel.

## **SOMMAIRE**

<b>La digestion</b>	<b>2</b>
<b>La colopathie</b>	<b>2</b>
<b>La constipation</b>	<b>3</b>
<b>Les ballonnements</b>	<b>6</b>
<b>Les allergies et les pseudo-allergies</b>	<b>6</b>
<b>L'intolérance au gluten ou maladie coeliaque</b>	<b>8</b>
<b>Choisir les aliments pour en évaluer la tolérance</b>	<b>9</b>
<b>Le régime de confort intestinal</b>	<b>10</b>

## LA DIGESTION

Le mot digestion vient du latin digestio : distribution. Pour le Larousse, la digestion est une fonction purement chimique ; elle consiste en une hydrolyse enzymatique. Les aliments mis en présence de sucs digestifs très actifs, contenant des enzymes, sont décomposés en molécules très petites et solubles susceptibles de circuler dans le sang et de s'incorporer dans les cellules.

La case départ est le cerveau. Le premier temps de la digestion consiste en la reconnaissance de l'aliment par les organes des sens. Le corps se prépare à recevoir l'aliment et à le digérer. Les organes des sens sont impliqués, accompagnés de phénomènes réflexes. Vue, odeur, évocation d'un aliment sont capables d'induire une sécrétion de la salive et des enzymes digestives. C'est donc une erreur de manger vite, sans mobiliser son cerveau, sans se trouver à l'acte de manger.

Quels sont les risques pour le « mangeur sans cerveau » ?

Manger vite, c'est ignorer ce que l'on incorpore. On digère moins bien. La satisfaction du corps n'est pas optimum, la satiété n'est pas complète. La faim survient rapidement.

Quel est le bon comportement à adopter ?

Il faut respecter le premier temps fort de la digestion : être à l'acte de manger. Puis adopter le deuxième temps fort : prendre son temps pour manger, être présent lors du repas, entrer en contact étroit avec l'aliment.

## LA COLOPATHIE

La colopathie fonctionnelle, ou côlon irritable, est une affection fréquente et chronique qui constitue la moitié des motifs de consultation d'un gastro-entérologue. On estime que 62 % des Français souffrent de troubles digestifs, 28 % éprouvent une gêne dans leur vie quotidienne. La rééducation hygiéno-diététique progressive est chez la plupart bénéfique. Les manifestations d'une colopathie sont variables avec des troubles comme des éructations (rots), des nausées, des digestions lentes, des troubles du transit avec une constipation, des diarrhées ou une alternance diarrhée-constipation ou encore des douleurs abdominales avec ballonnements.

Plusieurs tableaux sont possibles : dans certains cas, le côlon est très irritable et réagit très facilement par de la diarrhée et/ou des douleurs abdominales. Dans d'autres cas, il est hypoactif et entraîne ballonnements, lenteur du transit et constipation. Ces troubles du transit peuvent être alternés ou associés. Le point commun, c'est que la personne qui souffre de colopathie est mal à l'aise avec son ventre quasiment au quotidien.

Le colopathe est souvent préoccupé par son régime, il ne supporte rien, il a peur de manger. Son alimentation est monotone, rigide, ce qui induit, à long terme, inappétence, anorexie et désocialisation. Cette sensibilité digestive se retrouve, souvent, sur un terrain de sensibilité affective dont il faudra tenir compte. Contrariétés et anxiété déclenchent et aggravent les troubles. À l'inverse, le repos et la détente psychologique les apaisent. Le colopathe est trop sensible à ce qui lui arrive et aux agressions du monde extérieur. Il a du mal à prendre du recul. C'est le type même de l'éponge, il boit tous les stress négatifs et même positifs.

A la longue, il se crée un mal être, causé par l'association de plusieurs facteurs dont les plus fréquents sont la peur de manger, par crainte de provoquer les troubles, la peur des ballonnements, des émissions de gaz en public, la difficulté de choisir les aliments et de composer un menu face aux multiples interdits des régimes et des modes alimentaires. Ajoutons que les restrictions alimentaires et la mauvaise utilisation des nutriments par l'organisme entraînent, à plus ou moins long terme, une fatigue ainsi qu'une fatigabilité à l'effort, et par conséquent, souvent, un syndrome anxieux ou dépressif qui ne peut que retentir sur la qualité de vie.

### **En quoi la diététique est-elle une aide ?**

Elle va permettre, dans un premier temps, de réduire les signes cliniques gênants : c'est la notion de régime de « confort intestinal » ou « d'épargne intestinale ». Le suivi des règles hygiéno-diététiques va apporter rapidement une baisse des douleurs et des flatulences. C'est aussi une arme efficace pour réduire constipation et tendance aux diarrhées.

### **Quelles sont les règles diététiques à appliquer pour réduire la colopathie ?**

Il s'agit avant tout de conseils d'équilibre et d'hygiène alimentaire. Ils seront adaptés à la nécessité d'harmoniser le fonctionnement digestif et surtout d'éviter tout stress. C'est le régime de confort intestinal : des repas structurés, pris à heures régulières et dans le calme, une cuisine la plus digeste possible, un apport hydrique suffisant et la pratique d'une activité physique sont les règles de base quasi obligatoires. Il faudra veiller à un apport calorique adapté.

Il s'agit également de déterminer les intolérances personnelles à certains aliments par les tests d'exclusion-réintroduction. La tolérance aux aliments étant variable d'une personne à l'autre, il faut apprendre à déterminer les aliments irritants, mal supportés, et aussi ceux qui ne font pas mal. Il est important de ne pas s'enfermer dans un régime trop strict, composé de multiples interdits. Certains seront incommodés par la consommation d'épinards, d'autres pas. Dans ce dernier cas, pourquoi les exclure ? Il est donc essentiel d'évaluer sa sensibilité aux aliments, notamment pour les aliments qui risquent de provoquer des troubles tels que ceux riches en fibres dures, en soufre...

Les règles diététiques peuvent être modulées dans le temps. Lorsque les troubles se seront amendés, les aliments exclus dans un premier temps pourront être réintroduits prudemment. Dans un deuxième temps, l'alimentation pourra être élargie tout en continuant de suivre les règles générales d'hygiène intestinale.

Les troubles digestifs sont, souvent, en rapport avec des troubles affectifs, difficiles à reconnaître ou à gérer. On conseille l'apprentissage de la gestion du stress (par la relaxation, la sophrologie, le yoga ou toute autre méthode), associée à une meilleure hygiène globale. Chez certains une psychothérapie, même courte, pourra être bénéfique.

Pour les chinois, le côlon est le miroir de l'âme. Il peut, en effet, être le reflet de notre mal être, de nos émotions.

Dans tous les cas, il faut apprendre la patience et la persévérance.

Après une période d'adaptation de 2 à 4 semaines, l'amélioration sera sensible au cours des mois suivants. Mais la diététique ne peut pas tout et l'amélioration, parfois modeste, est, le plus souvent, obtenue par tâtonnements. Il est, par ailleurs, essentiel de ne pas s'enfermer dans des règles trop strictes, pour ne pas provoquer un stress nutritionnel sur un terrain déjà fortement sollicité. Surtout, le colopathe doit apprendre à se connaître, car il n'y a pas *un* colopathe mais *des* colopathes.

## **LA CONSTIPATION**

La constipation est une baisse de la fréquence des selles.

La constipation, une affection très fréquente, indispose 1 femme sur 2 et 1 homme sur 3. On considère qu'on est constipé quand on va à la selle moins de 3 fois par semaine ou lorsqu'on émet des selles de faible volume et de petit poids (moins de 30 à 50 g). Si la ration est pauvre en fibres et en eau, elles deviennent dures comme des billes et des cailloux. Une période de constipation prolongée est souvent suivie de fausses diarrhées.

Une selle tous les 2 ou 3 jours, de consistance normale et émise sans difficulté, est tout à fait normale pour certains. Il est inutile alors d'irriter les intestins. L'important est un transit régulier, pour un meilleur confort abdominal, une meilleure régulation du poids et pour un effet protecteur contre les cancers du colon.

La constipation est gênante pour la qualité de vie.

Si en elle-même, la constipation est relativement bien supportée, les ballonnements, les douleurs, les gaz et les tensions abdominales sont pénibles. Sollicitez l'avis de votre médecin (il faut éviter l'automédication).

### **Quelles sont les causes de la constipation ?**

Cette maladie est très souvent induite par le mode de vie : apports déséquilibrés, pauvres en fibres et en eau, repas sautés, manque d'exercice physique, vie stressante, difficulté à aller à la selle dans la vie scolaire ou professionnelle. S'y associent souvent des troubles psychiques, dont la constipation est un épiphénomène.

### **Les traitements de la constipation**

#### **Se faire aider**

Ne suivez que le traitement prescrit par votre médecin. Bannissez de vos pharmacies tous les laxatifs irritants. Certains médicaments peuvent entraîner ou aggraver une constipation. Parlez-en à votre médecin et surtout suivez les règles hygiéniques et alimentaires.

Le traitement diététique repose sur une véritable rééducation intestinale, avec des règles hygiéno-diététiques qu'il faudra suivre très longtemps. Un traitement médicamenteux d'attaque est parfois utile pour rééduquer le tube digestif.

#### **Boire de l'eau**

Il faut boire au moins 1 litre à 1,5 litre d'eau, à répartir régulièrement sur la journée. 1 ou 2 verres doivent être bus au cours du repas pour obtenir l'effet-fibre : c'est, en effet, au contact de l'eau que les fibres alimentaires vont gonfler pour former des selles plus grosses et faciles à expulser. L'apport doit être augmenté en cas d'efforts physiques ou de transpiration, de chaleur excessive ou d'atmosphère sèche. Alcool et café seront limités. Il ne faut pas consommer d'eaux gazeuses.

#### **Consommer des repas riches en fibres douces**

L'alimentation doit être variée et riche en fibres. Celles-ci ont un effet de ballast, en augmentant le volume, le poids et l'hydratation des selles. Où se trouvent les fibres alimentaires ? Dans les céréales, surtout lorsqu'elles sont complètes, les légumes (notamment verts), les fruits secs et les fruits frais.

Pour un bon apport en fibres, on conseille la consommation de 200 à 300 grammes de légumes verts cuits par jour (soit sur un repas, soit répartis sur les deux repas de la journée), associés avec des féculents, des céréales ou du pain.

Seront également consommés une cruditité ou 2 ou 3 fruits.

Une portion de légumes secs sera consommée 2 à 3 fois dans la semaine.

L'idéal est de consommer des aliments complets riches en fibres, en se méfiant toutefois du pain au son, du pain aux six céréales ou des pains dit complets qui ne semblent pas toujours bien acceptés par le tube digestif.

La consommation de crudités doit être en quantité limitée (150 à 200 grammes). Les crudités sont, en effet, souvent irritantes, et donc, sources de ballonnements sur ce tube digestif fragilisé par la constipation. Leur apport en fibres est, par ailleurs, modeste.

#### **Pratiquer une activité physique régulière**

L'activité physique favorise le mouvement diaphragmatique par le jeu de la respiration, les mouvements intestinaux et donc l'évacuation intestinale. 1/4 d'heure de marche à pied tous les jours peut être suffisant. Le matin ou le soir, quelques exercices simples de renforcement de la musculature abdominale peuvent également convenir. Assis ou debout, inspirez en gonflant le ventre à fond puis expirez en le rentrant au maximum. Une douzaine de fois chaque jour suffit.

## **Se détendre**

L'apprentissage d'une respiration diaphragmatique permet un massage des intestins et un relâchement des tensions liées au stress. Le stress et les contrariétés sont souvent à l'origine d'une constipation, on peut parler de constipation. Elle est le reflet de soucis, de conflits parfois anciens. Le périnée est bloqué et on serre l'anus comme on serre les dents. Quelques entretiens peuvent permettre la prise de conscience, le lâcher prise, et donc le relâchement du périnée.

## **Un réapprentissage de réflexes**

Il est impératif de se présenter à la selle tous les jours à la même heure, de préférence le matin, même si l'envie n'est pas là, car nous avons tous un réflexe d'exonération qui survient en général à la même heure. Il ne faut pas résister au besoin. Résister au besoin est une mauvaise habitude, acquise, le plus souvent, pendant l'enfance. Quelques astuces permettent chez certains d'induire l'exonération : l'absorption, par exemple, le matin à jeun d'un verre d'eau froide ou de jus d'orange, d'un yoghurt ou d'une cuillerée à café d'huile d'olive ...

## **Pas d'irritation des intestins**

Il faut bannir tous les laxatifs irritants, à base de tisane ou contenus dans des médicaments. Les laxatifs provoquent, en effet, l'intestin paresseux et empêchent l'absorption des vitamines et des minéraux. Ils détériorent parfois définitivement la paroi intestinale.

L'huile de paraffine est également déconseillée car elle gêne l'absorption intestinale des vitamines liposolubles (A.D.E.K), en déposant un film imperméable sur la muqueuse intestinale.

## **Limiter certains aliments**

Le pain frais : pris en trop grande quantité, il entraîne lourdeurs et ballonnements. Préférez le pain de seigle ou le pain complet.

Les graisses : elles ont tendance à ralentir le transit intestinal, surtout lorsqu'elles sont cuites.

Les sucres : ils provoquent des fermentations.

Les crudités : consommées en trop grande quantité, elles peuvent irriter les intestins.

Le riz blanc, le chocolat et la crème de marron : ils ont un effet constipant.

Les excitants : café, alcool, épices, condiments seront limités autant que faire se peut.

Les édulcorants de synthèse : consommés en grande quantité, ils peuvent provoquer des douleurs abdominales.

## **Consommer des probiotiques**

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants contenus dans les yaourts et les laits fermentés. Ils ont un effet bénéfique sur le transit intestinal, aident à la régression des diarrhées et favorisent la flore intestinale. Ils ont aussi un rôle préventif contre les allergies alimentaires et vis-à-vis de l'immunité.

## **Avoir de la patience**

Une rééducation intestinale ne peut se juger que sur plusieurs semaines. Certaines personnes n'ont pas besoin d'aller à la selle tous les jours, apprenez à vous connaître.

<b>A faire</b>	<b>A ne pas faire</b>
Boire suffisamment d'eau	Utiliser des laxatifs irritants
Consommer des légumes cuits chaque jour	Consommer des crudités en excès
Respirer et se détendre	Consommer des eaux riches en magnésium irritantes
Des cures de probiotiques	Porter des vêtements qui serrent le ventre

## **LES BALLONNEMENTS**

Les ballonnements peuvent être dus à plusieurs causes :

- Un mauvais comportement alimentaire : essentiellement les repas pris trop vite, peu ou pas mastiqués, trop copieux, pris dans le stress. Ces situations sont très fréquentes pour les danseurs(es) ;
- L'angoisse, les contrariétés : elles ont une action directe sur la musculature lisse intestinale ;
- Certains médicaments comme les antibiotiques, les anti-inflammatoires ;
- Le syndrome prémenstruel chez la danseuse, lié à des désordres hormonaux ;
- une constipation.

En cas de troubles persistants, il ne faut pas hésiter à consulter votre médecin.

L'alimentation peut aider à limiter la production de gaz par les intestins :

- En diminuant l'air ingéré par la baisse de la consommation d'aliments riches en air : meringues, oeufs brouillés, croissants, soufflés, boissons gazeuses ou bicarbonatées.
- En ne fumant pas à jeun et en limitant l'effet du stress par la pratique de la relaxation, de la sophrologie, ou des arts martiaux. Certains médicaments à base de plantes peuvent aussi aider.
- Surtout en mangeant lentement et en mastiquant (poser la fourchette entre chaque bouchées ou mastiquer 20 fois la bouchée).
- En diminuant la production de gaz par le colon : veiller à consommer des hydrates de carbones (pain, pâtes, riz, pomme de terre...) en quantité limitée, par exemple selon l'appétit prendre 5 à 8 cuillerées à soupe de riz ou pâtes ou blé cuit ou 4 pommes de terre de taille moyenne (éviter les purées).
- Limiter le lait si on ressent un désagrément. L'intolérance au lactose est présente chez 25 % des adultes qui n'ont plus la lactase, enzyme située dans la paroi digestive pour digérer le lactose du lait. Les intolérants au lactose tolèrent très bien les yaourts, les fromages blancs, les fromages qui ne contiennent pas de lactose.
- Préparer les repas avec le minimum de matière grasse cuite.
- Préférer les yaourts riches en acidophylus ou lactophylus qui réensemencent la flore intestinale et augmentent le nombre de bactéries consommatrices de gaz. Prendre, dans un premier temps, 2 à 3 yaourts par jour pendant 3 semaines, puis 1 par jour.

## **LES ALLERGIES ET LES PSEUDO-ALLERGIES : UNE PATHOLOGIE EN NETTE AUGMENTATION**

On évoque très souvent la possibilité d'une réaction allergique, chez environ 1/3 de la population, mais ce sont le plus souvent des réactions d'intolérance alimentaire. Seuls 1 à 2 % des adultes ont une allergie alimentaire authentique. Actuellement, la prévalence des allergies alimentaires est en augmentation : on estime sa présence entre 2 et 8 % chez l'enfant et 2 à 3 % chez l'adulte. Il existe des variations importantes selon les régions : dans l'est de la France, où l'allergie au bouleau est importante, on note qu'1/3 des allergiques présente une allergie alimentaire.

Plusieurs facteurs sont évoqués pour expliquer l'augmentation de la fréquence des allergies :

- L'introduction précoce chez l'enfant d'allergènes auxquels il n'était pas exposé jusqu'à présent. C'est le cas de la moutarde.
- Des modifications des habitudes alimentaires du fait de la mondialisation des échanges. On consomme régulièrement des aliments dont nos organismes n'ont pas l'habitude : kiwis, mangue, papayes, litchis. Le développement des restaurants asiatiques augmente également la consommation de crevettes.
- Les technologies alimentaires sont plus sophistiquées. La consommation d'agents susceptibles de provoquer des allergies s'est nettement accrue, du fait de l'emploi d'additifs (colorants et conservateurs). Les colorants incriminés sont désignés, sur les étiquettes, par les sigles E 100 à E 175 ; ce sont eux qui donnent les colorations rouges, jaunes, brunes. Les principaux additifs allergisants sont : la tartrazine (E 102) le jaune orangé (E 110), le rouge cochenille (E 120), les colorants azoïques (E 127) que l'on peut retrouver dans la composition de certains médicaments et les chlorophylles de synthèse utilisées pour la fabrication des chewing-gums. Certains procédés de conservation ou d'homogénéisation des aliments, employés pour modifier la structure de l'aliment, peuvent être impliqués. Ce sont les E 200 à 290.
- Les produits bio peuvent également être source d'allergie car ils peuvent contenir des colorants naturels végétaux, responsables d'allergies, comme le rouge betterave, le caramel ou la chlorophylle.
- Chez l'enfant, la consommation exagérée d'additifs colorants, contenus dans les sucreries, associée à la consommation d'œuf, crée actuellement un terrain favorable au risque allergique.

### **Quels sont les allergènes alimentaires les plus fréquents ?**

L'œuf, le lait, le poisson, les crustacés, les légumineuses (soja, pois, lentilles, haricots, fèves), l'arachide, les fruits secs et la noisette, les légumes de la famille des ombellifères (surtout le céleri, mais aussi l'aneth, l'anis, la carotte, le fenouil, le persil, la coriandre, le cumin, le poivre), les fruits comme la pomme, la fraise, le kiwi et les fruits exotiques, les céréales comme le blé, les graines de sésame et la moutarde.

Le traitement est l'éviction de l'allergène.

### **Une prévention est-elle possible ?**

Dans les familles à fort terrain allergique, on recommande à la mère de suivre un régime d'exclusion des œufs, du lait de vache et autres aliments allergisants pendant la grossesse et l'allaitement. Une diversification alimentaire plus tardive chez le nourrisson peut prévenir la survenue d'un eczéma ou d'une allergie alimentaire.

L'étiquetage imposé peut être considéré comme une protection des consommateurs allergiques.

### **Les pseudo-allergies**

Plus fréquentes que les allergies, elles n'impliquent pas le système immunitaire. Elles sont dues soit à la consommation excessive de certains aliments riches en histamine ou en tyramine, soit à des aliments qui libèrent des substances responsables de troubles voisins de l'allergie.

Aliments riches en tyramine (par ordre décroissant de concentration) : sauce tamari, fromages fermentés, conserves d'œufs de hareng fumé, saucisse fumée, salami, saucisson sec, conserves (surtout de poisson), choucroute, filets d'anchois, épinards, tomates, foie de porc, thon en conserve, vin, sardines, viande, saumon, thon frais, poisson surgelé, crustacés.

Aliments histamino-libérateurs : blanc d'œuf, chou, fraise, fruits oléagineux tels que l'amande ou la noisette, fruits exotiques, poissons, crustacés, alcool, café, tomates, porc.

Aliments riches en histamine (par ordre décroissant de concentration) : hareng mariné, levure de bière, cheddar, gruyère, brie, camembert, roquefort, emmenthal, vin blanc, chianti, gibiers faisandés, chocolat, banane.

## L'INTOLERANCE AU GLUTEN OU MALADIE COELIAQUE

### ***Qu'est ce que la maladie coeliaque ?***

La maladie coeliaque est une maladie inflammatoire du tube digestif. Cette une maladie auto-immune<sup>1</sup> qui a comme conséquence une malabsorption. On évalue sa prévalence à 1/1000 mais les formes frustres sont 6 à 10 fois plus élevées.

Elle est liée à une réaction toxique de la muqueuse intestinale face au gluten. Le gluten est un complexe protéique présent dans le blé, l'orge et le seigle. Sa toxicité est liée à la gliadine qu'il contient. La gliadine peut entraîner une réaction immunologique qui endommage la muqueuse intestinale. Elle provoque la destruction des cellules composant les villosités intestinales<sup>2</sup>, avec syndrome de malabsorption. Les aliments sont mal absorbés ce qui entraîne de multiples carences comme, par exemple, une anémie ou une carence en protéines.

### ***Le régime d'exclusion***

La maladie coeliaque requiert un seul traitement mais efficace : le régime d'exclusion.

C'est un régime très contraignant puisque le gluten est présent dans tous les produits à base de blé comme la farine, le pain, les pâtes et dans beaucoup de produits issus de l'industrie agroalimentaire, où des additifs contenant du gluten sont utilisés comme agent de texture ou de stabilité.

Une directive européenne impose que, sur l'emballage, soit spécifiée la présence ou non de gluten pour ces substances. La seule solution est donc la lecture attentive des étiquettes, avec, si besoin, le recours à une diététicienne. L'observance du régime est une astreinte considérable et la vigilance doit être extrême. Depuis 1996, l'assurance maladie prend en charge une partie des dépenses supplémentaires liées à la réalisation du régime sans gluten. La prise en charge porte sur les farines sans gluten, les pains sans gluten, les pâtes sans gluten, les biscuits sans gluten.

Aliments interdits : blé, orge, avoine, seigle et les produits dérivés de ces céréales : farine, pain, pain grillé du commerce, pain de mie, pain complet, pain d'épices, biscottes, triscottes, pâtes, ravioli, cannelloni, semoule, chapelure, floraline, blédaline, malt, flocons d'avoine, biscuits et pâtisseries à base de ces céréales. Les viandes, poissons, légumes cuisinés et en conserves, les charcuteries sauf faites maison, tous les produits laitiers sauf au naturel, les pâtisseries et produits sucrés sauf faits maison.

Aliments autorisés : riz, maïs, sarrasin, tapioca et les produits dérivés de ces céréales : pâtes sans gluten, farines sans gluten, biscuits sans gluten, semoule, maïzena, fécule de pomme de terre, Corn-Flakes, Rice-Krispies, produits diététiques sans gluten.

---

<sup>1</sup> Une maladie auto-immune est due à une hyperactivité du système immunitaire, à l'encontre de substances ou de tissus présents dans l'organisme.

<sup>2</sup> Saillies du tissu biologique, elles constituent les « replis » de l'intestin dont elles augmentent la surface d'échange, ce qui facilite l'absorption de la majeure partie des nutriments, des vitamines et des minéraux.

## CHOISIR LES ALIMENTS POUR EN EVALUER LA TOLERANCE

	<b>Les aliments mieux tolérés</b>	<b>Les aliments à limiter</b>
<b>Lait et fromages</b>	Le lait écrémé, utilisé plutôt dans les préparations culinaires (crème dessert, sauce béchamel) Les fromages à pâtes dures : gruyère, cantal, emmenthal, comté, port-salut, hollandaise (30 g/jour) Le fromage frais 0 ou 20% de matière (100 g/jour)	Le lait entier  Les fromages fermentés (brie, camembert...) ou à moisissures (Bleu, Roquefort...)  Yaourts avec des fruits en morceaux, fromages blancs, fromages frais, petits-suisses
<b>Poissons</b>	Tous	Poissons gras (anguille, lamproie, murène) Demi-gras (hareng, maquereau, saumon, thon)
<b>Crustacés</b>	Crabe, crevette, langouste, langoustine, homard	Escargots, moules, palourdes, praires, on tolère 12 huîtres par semaine
<b>Viandes</b>	Cheval, veau, bœuf, porc dans le filet et mouton (gigot)	Viandes grasses avec des nerfs Viandes faisandées, marinées, fumées Bouillons de viande
<b>Volailles</b>	Poulet, coquelet, pintade, pigeon, dinde	Oie, canard d'élevage, poule
<b>Gibiers</b>	Les gibiers « non faisandés » : lapin, perdrix, faisan	Chevreuil, lièvre, sanglier
<b>Abats</b>	Foie de veau, rognon	Cœur, langue, tripe
<b>Charcuterie</b>	Jambon de Paris ou d'York, jambonneau	Toute sauf jambon maigre, jambonneau, pâté de tête
<b>Oufs</b>	0 à 4 par semaine	En préparation grasse : mayonnaise, au plat, frit, au beurre, à l'huile
<b>Légumes</b>	Les légumes pauvres en lignine : aubergine, asperge bien épluchée, betterave, carotte jeune, courge, courgette, endive, haricot vert, laitue cuite, blanc de poireau, tomate sans peau et épépinée, pomme de terre dont on évitera les purées (non mastiquées)	Les légumes secs et les légumes riches en lignine : ail, artichaut, brocoli, carotte d'hiver, céleri rave, champignon, choucroute, choux, choux de Bruxelles, choux-fleurs, concombre, cresson, échalote, épinard, navet, oignon, petits pois, poivron, radis, rhubarbe, salsifis, tomate entière
<b>Produits céréaliers</b>	Pain blanc non frais, biscottes, pain grillé : 150 g/jour Pâtes, riz, semoule : 70 g crus à faire cuire Tapioca, farine blanche, féculé, maïzena	Pain frais, pain au son, produits à base de son, pain de seigle, mie de pain

<b>Fruits</b>	Pelés, crus et très mûrs : pomme, poire, pêche, banane Les autres seront cuits en compote	Abricot, ananas, banane peu mure, cassis, cerise, figue, framboise, groseille, melon, prune, raisin, fruits secs
<b>Corps gras</b>	Beurre cru ou fondu ou beurre allégé 10 g/jour Huiles (toutes) 20 g/jour Crème fraîche occasionnellement	Tous si cuits  Lard, graisse d'oie ou de canard
<b>Produits sucrés</b>	Sucre, miel (en petite quantité sur des tartines), pâte de fruits, confiture sans graines, gâteaux secs, tarte aux fruits autorisés, entremet au lait	Confiture et compote aux fruits avec des graines, avec des fruits déconseillés, tarte aux fruits, croissant, viennoiserie, pâtisserie à la crème, beignet, glace, sorbet
<b>Condiments</b>	Sel, vanille, fines herbes, moutarde	Aromates, épices, cornichons, moutarde, vinaigre
<b>Boissons</b>	Eaux plates, infusions, thé et café légers, jus de fruits sans la pulpe, 1 verre de vin au cours des 2 principaux repas	Eaux gazeuses, sodas, café et thé forts, vin, bière, cidre, apéritifs, digestifs  Potages en sachet ou en cube, potages à base de légumes déconseillés, bouillon de viandes et poissons

Eviter les modes de cuisson en sauce, ragoût, avec mayonnaise, béarnaise, avec de la friture, rissolé, sauté.

## LE REGIME DE CONFORT INTESTINAL

- Faire vérifier l'état des dents, et manger lentement en mastiquant. Deux règles essentielles pour les malades du tube digestif.
- Respecter le rythme des 3 repas par jour, additionnés, si nécessaire, d'une collation dans l'après-midi.
- Préparer des repas équilibrés, pris à heures régulières, en mangeant dans le calme, assis, table mise et agréable. Varier l'alimentation le plus possible, être peu restrictif, se faire plaisir. Pas de stress nutritionnel.
- Ne faire aucune autre activité en mangeant : ne pas lire, ne pas regarder la télévision, ne pas être un mangeur sans cerveau. Si besoin, faire l'essai de manger les yeux fermés, il se crée un meilleur contact avec les aliments et la digestion sera facilitée.
- Boire suffisamment d'eau, en évitant les boissons gazeuses, glacées ou alcoolisées. Limiter les boissons pendant les repas, et les répartir régulièrement au cours de la journée. Si on n'a pas l'habitude de boire, penser aux tisanes ou à parfumer l'eau, avec de la menthe naturelle par exemple.

- Eviter les aliments à risque :
  - les repas copieux, gras, épicés
  - les charcuteries, les fromages fermentés
  - les boissons glacées, les glaces, les sorbets et autres aliments glacés
  - les crudités à fibres dures et irritantes et les fruits insuffisamment mûrs
  - certains légumes, comme les côtes de feuille de chou ou les cosses de petits pois, irritants du fait de leur richesse en lignine
- Le mélange café-lait et thé-lait. Vérifier la tolérance au chocolat au lait, au café, et au lait. De toute façon, limiter l'apport en thé et en café.
- Ne pas fumer. En tout cas ne pas fumer à jeun, mais seulement dans l'heure qui suit le repas.
- Ne prendre aucun alcool à jeun, et surtout ne pas consommer d'alcool fort.
- Rechercher une intolérance au lactose ou une prise excessive de lait. La limitation de sa consommation ou l'exclusion réintroduction fait le diagnostic.
- Limiter certains glucides complexes qui apportent de l'amidon que l'intestin ne digère pas complètement, tels l'avoine, le blé, les haricots secs. Lorsqu'ils sont consommés en excès, ils entraînent une fermentation et une production de gaz intestinaux plus abondantes.
- Se méfier du fructose, du sorbitol et des édulcorants. Certains aliments, riches en fructose et en sorbitol, comme les jus de pomme et de pêche, les édulcorants, pris en trop grande quantité, peuvent provoquer des troubles.
- Pas d'automédication. Veiller à ne prendre aucun médicament agressif pour le tube digestif.
- Pratiquer une activité physique régulière : marche, vélo, piscine. Apprendre à respirer lentement et profondément de manière à mobiliser le diaphragme, qui a un effet régulateur sur le tube digestif, mobilise la paroi abdominale et donc la musculature abdominale. Si besoin, suivre des méthodes de relaxation, de détente.