



Guide d'enseignement

Gastroentérologie

Diverticulite

Vous avez un diagnostic de diverticulite. Ce guide d'enseignement élaboré en collaboration avec l'équipe de nutrition clinique est pour vous. Il vous donnera de l'information sur cette affection. N'hésitez pas à questionner votre médecin ou votre infirmière pour avoir de plus amples informations.

Diverticulite

Description

La diverticulite est une inflammation des diverticules qui peuvent s'infecter par la suite. Les diverticules sont des petites poches, de la grosseur d'une bille, qui se forment dans les intestins. Les diverticulites peuvent se former dans n'importe quelle partie du tractus gastro-intestinal, mais ils sont plus communs dans la partie terminale du gros intestin (côlon sigmoïde). Le risque de souffrir d'une diverticulite augmente avec l'âge.

Causes et symptômes

Causes

Les diverticulites se forment lorsque des zones de faiblesse de la paroi du côlon s'étirent sous la pression, par exemple par des selles lors de constipation chronique. Si la pression entraîne une petite lésion sur la paroi du diverticule, l'infection peut se déclarer. Un style de vie sédentaire, sans activité physique et un régime comprenant trop peu de fibres alimentaires sont souvent en cause.

Symptômes

Les symptômes dépendent du degré d'inflammation et varient d'une personne à l'autre. Les symptômes sont les suivants :

- Douleur au bas ventre du côté gauche (le plus commun).
- Nausées et vomissements.
- Peu d'appétit.
- Constipation ou diarrhée.
- Gaz ou ballonnements (ventre gonflé).
- Symptômes urinaires (douleur ou brûlement urinaire, envie plus fréquente).
- Saignements au niveau du rectum.

Complications

Dans plus de 75% des cas, la diverticulite ne comporte pas de complications et répond bien au traitement.

Traitement

La diverticulite est traitée à l'aide d'antibiotique, d'antidouleur et la mise au repos des intestins.

Médicamenteux

Des antibiotiques sont parfois nécessaires pour contrôler l'infection. Même si vous n'avez plus de symptôme et que vous vous sentez bien, prenez vos médicaments jusqu'à la fin pour éviter de développer une résistance aux antibiotiques. Des médicaments contre la douleur pourront vous être prescrits.

Alimentaire

Phase aiguë : vous devez mettre l'intestin au repos pour quelques jours et ainsi, permettre une diminution de l'inflammation. On vous recommandera une alimentation liquide durant 2 à 3 jours.

Lorsque les symptômes diminuent, reprendre progressivement une alimentation qui sera pauvre en fibres et en résidus pendant la durée de la prise d'antibiotiques. Ce type d'alimentation donne habituellement moins de douleurs abdominales pendant que l'intestin est enflammé. Consulter le tableau pour des suggestions d'aliments.

Alimentation faible en fibres et résidus
(suggérée seulement durant la période de la prise d'antibiotiques)

	Suggérés :	À éviter :
Produits céréaliers	Céréales raffinées (ex. Rice Krispies MC, Corn Flakes MC, etc.) ou gruau Pain blanc, crêpes Biscuits soda, pitas blancs, biscottes, biscuits secs	Pains et céréales à grains entiers

	Pâtes alimentaires faites de farine blanche, couscous, riz blanc	
Produits laitiers **Tenir compte du délai recommandé entre la prise de produits laitiers et celle de l'antibiotique	Lait, boissons lactées (soya, amande, riz) Yogourt, kéfir Fromage Desserts au lait	
Viandes et substituts	Œufs Viandes maigres, volaille, poisson et fruits mer, tofu, beurre arachides ou de noix <u>crèmeux</u>	Charcuteries Fritures Légumineuses Arachides et noix
Fruits et légumes	Fruits et légumes cuits, en conserve ou en purée Fruits crus sans pelure, sans membrane et sans grains	Fruits séchés Crudités et laitue Légumes fermentescibles (choux, brocoli, maïs, etc.)
Autres	Gelée, confiture sans grains Gélatine Gâteau blanc sans glaçage	Mets épicés Cuisiner avec peu de matières grasses

Ensuite, le traitement à long terme consiste à adopter une alimentation riche en fibres pour optimiser le fonctionnement intestinal et aider à diminuer les récidives.

Il est recommandé de réintroduire graduellement l'alimentation habituelle afin de vérifier la tolérance de l'intestin. Essayer un aliment nouveau à la fois. Pour les fruits frais, assurez-vous qu'ils soient bien mûrs et enlevez la pelure. Si vous éprouvez des inconforts, attendez quelques jours et retentez à nouveau l'aliment. Cette phase peut être rapide pour certaines personnes, alors que pour d'autres, cela prendra une à deux semaines.

Les études scientifiques ne prouvent pas la pertinence d'éviter les graines, noix ou les légumes afin de réduire le risque d'apparition ou de récurrence de diverticulite. Au contraire, une alimentation variée, équilibrée et riche en fibres peut prévenir les problématiques intestinales, entre autres, la constipation. La génétique et l'âge influencent aussi le développement de nouvelles pochettes.

Santé, bien-être au développement

Alimentation

Lorsque la phase aigüe est passée, il est essentiel d'adopter une alimentation riche en fibres pour optimiser le fonctionnement intestinal et aider à diminuer les récidives. Augmenter votre apport en fibres alimentaires graduellement. Pour ce faire, intégrer des aliments riches en fibres tels que les fruits, les légumes, les légumineuses et les grains entiers.



Assiette santé (2021), Guide alimentaire canadien

Quels sont les comportements à adopter aux repas?

- Privilégier les aliments frais non transformés.
- Favoriser une alimentation saine, variée et équilibrée.
- Bien mastiquer facilite la digestion et réduit la présence de gaz.
- Prendre de petits repas accompagnés de collations.
- Boire davantage d'eau. On recommande 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Cet apport doit être augmenté en cas de chaleur intense ou d'activité physique. Les fibres absorbent le liquide et aide à éliminer les selles.

Activité physique

Pratiquer régulièrement une activité physique.

Habitude d'élimination

Aller à la selle dès que l'envie se fait sentir. Si vous ne ressentez pas l'envie (réflexe trop faible pouvant être dû à de la constipation), après le déjeuner, assoyez-vous sur la toilette quelques minutes.

Médication

Éviter la prise d'anti-inflammatoires et de corticoïdes chez les personnes ayant déjà eu une diverticulite.

Retour à domicile

Les selles changent souvent lors d'un épisode de diverticulite. Des selles molles, des diarrhées et des selles avec un peu de sang sont normales. Il se peut aussi que vous fassiez de la fièvre.

Appelez INFO-SANTÉ (composez le 811) si vous avez des questions.

Rendez-vous immédiatement à l'urgence

Si vous :

- Vous sentez très faible ou étourdi au changement de position.
- Êtes incapable de boire ou de garder des liquides.
- Présentez toujours de la fièvre ($T_b \geq 38,5^\circ\text{C}$) malgré 2 jours complets de traitement (antibiotique).
- Avez une douleur abdominale sévère ou qui augmente qui est non soulagée par la médication.
- Avez une diarrhée importante ou une grande quantité de sang dans les selles.

Notes personnelles :

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit le 16 décembre 2021. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé. Si d'une façon ou d'une autre vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec ne pourra être tenu responsable des dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.



Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval et autre(s) au besoin. © CHU de Québec ou autre(s) au besoin, 2018. Toutefois, vous pouvez l'imprimer et l'utiliser pour un usage professionnel.