

Règles hygiéno-diététique en cas de colopathies

Définition : pathologies affectant le côlon soit par hyperactivité (irritable avec diarrhée et/ou douleurs abdominales) soit par hypoactivité (ballonnements, lenteur transit et constipation)

Règles générales de confort intestinal

- Vérifier l'état des dents pour mastication
- Trois repas par jour avec collation si besoin dans l'après midi
- Pas d'activité en mangeant
- Boire suffisamment d'eau en évitant les boissons gazeuses, glacées ou alcoolisées
- Eviter les repas copieux, gras, épicés
- Eviter les glaces
- Eviter les crudités à fibres dures ou fruits pas murs
- Eviter certains légumes (côtes de feuilles de chou ou cosses de petits pois)
- Eviter le mélange café/thé et lait
- Ne pas fumer
- Eviter les médicaments agressifs (laxatifs, suppositoires)
- Faire une activité régulière
- Pour les chinois, le côlon est le « miroir de l'âme » donc gestion du stress+++

Constipation (moins de trois fois par semaine à la selle)

- **Boire beaucoup** essentiellement de l'eau (répartition au cours de la journée, un verre d'eau froide à jeun peut suffire à déclencher la selle)
- Alimentation riche et variée (**fibres** sous forme de fruits, légumes cuits et céréales complètes)
- Pratiquer une **activité physique** régulière et adaptée (favorise l'expulsion)
- Eviter les **graisses cuites**, les **sucres** (fermentations), les crudités en grandes quantités, le pain frais, les excitants, les édulcorants de synthèse, le riz blanc, le chocolat et la crème de marron
- Se **détendre** (constipation !!), prise de conscience et lâcher prise du périnée
- **Réduire le réflexe d'exonération** (se présenter tous les jours à la selle à la même heure, de préférence le matin même si l'envie n'est pas là ; ne pas résister au besoin ; absorption au matin d'un verre d'eau froide, de jus d'orange, d'un yogourt ou cuillère à café d'huile d'olive ; bannir les laxatifs irritants)

Diarrhées (selles trop liquides et/ou trop abondantes plusieurs fois par jour)

- Rechercher les causes de la diarrhée (excès aliments irritants comme son ou figues ; infection parasitaire, intoxication alimentaire (salmonellose, déséquilibre flore intestinale par antibiotiques, tourista, etc.)
- **Diarrhée aigue**
 - 24 h de diète hydrique (intestin au repos) sous forme d'eau sucrée ou non, tisanes, eau salée du bouillon légumes, eau de riz
 - Introduire l'alimentation par carottes, riz ou pommes cuites, coings

- Eviter café, thé, alcool pendant 48h
- **Diarrhée chronique**
 - Eviter graisses cuites (ajouter matières grasses en fin de cuisson)
 - Baisser laitages surtout d'origine bovine (si pas résultats réintroduire)
 - Limiter aliments complets et légumes secs (flatulences)
 - Utiliser les fibres douces (légumes tendres cuits, fruits très murs pelés ou en compote)
 - Eviter légumes riches en lignite : son, céréales complètes, crudités, prunes ou pruneaux
- **Tourista**
 - Pas d'eau du robinet ou cruches, pas de glaçon avec cocktails, seulement eau en bouteille ouverte devant vous
 - Se laver les dents avec de l'eau potable
 - Prendre boisson bouillie au préalable
 - Eviter fruit de mer et coquillage, viande crue, crudités, frits sans peau, glaces
 - Se laver les mains après toilettes, avant et après repas
 - Se méfier des baignades en eau douce

Météorisme abdominal

Définition : excès de gaz avec un ventre ballonné et douloureux, signes atténués par pets et rots

- Diminuer l'air ingéré (éviter meringues, œufs brouillés, croissants, soufflés, boissons gazeuses et bicarbonatées)
- Ne pas fumer à jeun
- Limiter effets du stress
- Mastiquer
- Hydrates de carbone (céréales) en quantité modérées
- Eviter le lait si sensibilité
- Diminuer les matières grasses cuites
- Yoghourts riches en acidophilus (bactéries consommatrices de gaz)
- Limiter la consommation de crudités

Intolérances aux hydrates de carbone

Définition : certains glucides complexes apportent de l'amidon que l'intestin ne digère pas complètement, tels l'avoine, le blé, les haricots secs entraînant des gaz, flatulences et diarrhées.

- Mastiquer et saliver
- Prendre du riz plus digeste
- Se méfier du fructose, du sorbitol, (jus de pomme et pêche) et des édulcorants

Maladie hémorroïdaire

Définition : Trouble de la circulation veineuse au niveau de l'anus entraînant des démangeaisons, de douleurs et des saignements. Survient sur terrain constipés, alimentation pauvre en fibre, en surpoids, consommant peu d'eau.

- Lutte contre la constipation
- Enrichir repas en fibres (légumes verts cuits, fruits, légumes secs, fruits secs, céréales complètes.
- Eviter les épices (poivre, moutarde, harissa)
- Les boissons alcoolisées
- Les boissons gazeuses
- Les excitants
- Se laver avec un savon adapté, appliquer de l'huile d'amande douce
- Faire du sport
- Eviter de porter des poids lourds et des efforts de défécation
- Pratiquez de la relaxation