

Les règles hygiéno-diététiques pour les maladies de l'estomac

Règles d'épargne gastrique générales :

- Faire vérifier l'état dentaire (difficulté de mastication, déséquilibre alimentaire)
- Manger lentement en mastiquant (prédigestion, stimulation centre de la satiété)
- Prendre repas heures régulières et dans le calme
- Eviter certains aliments
 - Fuir les repas gras, difficiles et longs à digérer
 - Saler si besoin lors de la cuisson mais pas pendant le repas (hypersécrétion gastrique)
 - Eviter de trop boire pendant les repas (pour éviter la dilution des sucs gastriques)
- Eviter boissons glacées ou trop froides (contraction réflexe estomac ou vésicule)
- Eviter les irritants gastriques (café, thé, sodas, colas, épices fortes, moutarde, aspirine)
- Eviter l'alcool surtout à jeun (très corrosifs) tolérance un à deux verres de vin par jour
- Eviter de fumer surtout l'estomac vide
- Eviter le mélange café ou thé au lait (création de grumeaux indigestes, vomissements, diarrhée, etc.)
- Consommer des protéines (favorisent la cicatrisation)
- Etre zen (limiter effet du stress)

L'ulcère gastroduodénal

Définition : une hyperacidité du milieu gastrique ou une infection par *Helicobacter pylori* provoque l'érosion de la muqueuse gastrique ou duodénale. Les douleurs épigastriques surviennent à jeun avant le repas ou quelques heures après et s'atténuent lors du repas.

Phase aiguë :

- Rester au repos chez soi dans le calme
- Apport alimentaire lacté (2 à 2.5 l de lait pur ou aromatisé réparti sur la journée). Le lait baisse l'acidité gastrique et a un pouvoir antidouleur (si intolérance au lait, préférer lait de soja)

Phase non aiguë (douleurs s'atténuent)

- Aliment doux, non irritants (bouillies à base de farine maltée ou de semoule, flans ou crèmes à base d'œufs et de sucre, biscottes, compotes, purée légumes, produits laitiers.
- Appliquer les conseils d'épargne gastrique (éviter une diète complète qui favorise l'hypersécrétion et amaigrissement)
- Eviter les fromages fermentés : camembert, bleu, brie, roquefort
- Eviter aliments trop salés ou sucrés
- Les viandes grasses et fibreuses en sauce
- Les charcuteries sauf jambon dégraissé
- Les gibiers faisandés, les viandes en conserve, fumées ou séchées
- Les bouillons de viandes ou poissons (pot au feu et bouillabaisse)

- Pain trop frais
- Légumes crus, fruits acides crus
- Légumes secs
- Fruits oléagineux

Entre les crises :

- Règles épargne gastriques
- Favoriser les aliments riches en fibre pour éviter les récives
- Veillez à un bon apport en vitamine C (anti oxydant, aide à la cicatrisation et lutte contre les infections)
- Ne pas fumer, pas aspirine ou anti-inflammatoires
- Pratiquer relaxation (terrain prédisposant)

Gastrites

Définition : détérioration de la muqueuse gastrique avec une sensation de brulure à l'estomac pendant les repas, des nausées, des flatulences.

- Recherche des causes déclenchantes (aliments ou boissons, rapidité repas, etc.)
- Appliquer les règles d'épargne gastrique
- Apprendre à gérer le stress