

Directives pour une alimentation saine À l'intention des personnes qui souffrent d'ulcères gastroduodénaux

La plupart des ulcères gastroduodénaux sont des infections causées par la bactérie *helicobacterpylori* (*H. pylori*). L'utilisation d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), y compris l'acide acétylsalicylique, également connu sous l'acronyme AAS, est une autre cause courante de cet ulcère. Les traitements des ulcères visent principalement à combattre les infections causées par la bactérie *H. pylori* à l'aide d'antibiotiques ou à diminuer la quantité d'acide produit par l'estomac, ce qui réduit la douleur et accélère la guérison.

Rien ne prouve qu'un aliment en particulier provoque les ulcères, mais certains aliments peuvent aggraver les symptômes ou nuire à la guérison.

La présente ressource vous aidera à :

- 1 choisir des aliments qui favorisent la guérison de l'estomac ou de l'intestin;
- 1 éviter les aliments et les boissons qui peuvent irriter l'estomac ou favoriser la production d'acide dans l'estomac.



Étape par étape

Voici des suggestions diététiques qui peuvent vous aider à gérer votre ulcère :

- 1 Consultez le « Guide alimentaire canadien », disponible à l'adresse http://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view_eatwell_vue_bienmang-fra.pdf, pour vous aider à planifier des repas qui comprennent une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires. Il est important d'avoir une bonne alimentation pour la guérison d'un ulcère. Si vous évitez des aliments qui vous causent des douleurs ou des malaises, parlez avec un diététiste; il vous apprendra à suppléer au manque de nutriments dont votre organisme a besoin.
- 1 Essayez d'inclure de bonnes sources de fibres solubles à chaque

repas, notamment des légumes, des fruits, du gruau et du son d'avoine, de l'orge, du beurre d'arachides, des noix, du beurre de noix ainsi que des légumineuses comme des lentilles, des haricots séchés et des pois. Une alimentation riche en fibres solubles peut aider à prévenir la réapparition des ulcères.

- | Consommez avec modération les boissons contenant de la caféine. On recommande un maximum de 400 mg de caféine par jour, ce qui correspond à environ trois tasses (de 250 ml chacune) de café par jour. La caféine accroît la production d'acide dans l'estomac, mais ne semble pas causer les ulcères ni en aggraver les symptômes. Pour en savoir davantage sur la caféine dans les aliments et les boissons, consultez la section Ressources supplémentaires.
- | Si vous buvez de l'alcool, faites-le aussi avec modération. On recommande un maximum de 15 consommations par semaine pour les hommes, à raison d'un maximum de trois par jour pour la plupart des jours, et de 10 consommations par semaine pour les femmes, à raison d'un maximum de deux par jour pour la plupart des jours. Une consommation standard équivaut à :
 - | 341 ml (12 oz) de bière (à 5 % d'alcool)
 - | 142 ml (5 oz) de vin (à 12 % d'alcool)
 - | 43 ml (1,5 oz) de liqueur ou de spiritueux (à 40 % d'alcool)

L'alcool accroît également la production d'acide dans l'estomac, ce qui peut nuire au traitement de l'ulcère. Si vous avez des questions concernant la consommation d'alcool, parlez-en avec votre médecin ou votre professionnel de la santé.

- | Les aliments épicés ne provoquent pas d'ulcère, mais ils aggravent les symptômes chez certaines personnes. Si les aliments épicés vous incommode, évitez-les ou diminuez-en la consommation. Vous pouvez continuer à manger des aliments épicés s'ils ne vous causent aucun malaise.
- | Soyez à l'écoute de votre corps. S'il y a d'autres aliments ou boissons qui vous incommode, limitez-en la consommation ou évitez-les. Discutez de ces questions avec votre médecin ou votre professionnel de la santé.

Autres conseils

- | Discutez avec votre médecin ou votre professionnel de la santé de votre consommation de médicaments contenant de la caféine, de

l'acide acétylsalicylique et d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS).



Pour aller plus loin

- 1 La fiche de renseignements intitulée « La caféine dans les aliments » de Santé Canada est disponible à l'adresse www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/additifs-alimentaires/cafeine-aliments/aliments.html
- 1 Le programme QuitNow (en anglais seulement) est accessible par téléphone, au 811, ou sur Internet, à www.QuitNow.ca.

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthyeating ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.