

Inconforts Digestifs

Troubles digestifs fonctionnels-Dyspepsie

Comment peut-on les prévenir ?

Université Ouverte

Dr Uyen Nguyen MD-PhD  un25.nguyen@yahoo.fr

Troubles digestifs fonctionnels TDF

Sf Allergie, Sd Int irritable, Gastroentérite, Mie Coéliqua, Ulc, RGO...

= Fonctionnement gênant de l'AD sans lésion avérée

- ❖ **Estomac TF** = Dyspepsie/Tr sensibilité + motricité E + VG ← CCK
 - ✓ Survient pendant ou ap repas, chez 25-40% des adultes
 - ✓ Perte appétit, nausées, douleurs-brûlures sus ombilicales
 - ✓ Sensations pesanteur, trop plein Aliment en excès, +++gras
 - ✓ Érucations *rots* N/expulsion d'air de E prox dégluti lors du repas
- ❖ **Intestin TF** = Ballonnement fonctionnel
 - ✓ Ballonnements distension IG/air dégluti lors du repas et
 - ✓ Flatulences 0,3-1L/j
 - ❖ Accumulation + Émission de gaz intestinaux 6-20 fois/j ←
 - ❖ Types de boissons-aliments crucifère, pois sec, féculent, pomme...

Causes d'inconfort digestif 1/2

- ❖ **1^è cause** Alimentation déséquilibrée ou en excès
 - ✓ A trop gras, sucré, épicé..., Boissons gazeuse, alcool, café
 - ✓ Repas trop copieux, rapide → « crise de foie » indigestion
- ❖ **Intestin irritable** Dysbiose sans inflammation intestinale franche
 - ✓ Rôle des FODMAPs fructo-oligosaccharide ds l'aggr des sympt
 - ✧ Polyols à consommer avec modération, voire à éradiquer
 - ✧ Fructose+++/G cerise, pastèque, abricot, asperge, oignon, chou
 - ✧ Effet bénéfique de régime pauvre en gluten ou probiotiques
- ❖ **Impact+++ aliments industriels sur la diversité bact**
 - ✓ Additifs alimentaires
 - ✧ Lécithine, émulsifiant → mucus de IG, Édulcorants → risque pré-diab
 - ✓ Réduction des fibres, alimentation type fast-food

Causes d'inconfort digestif 2/2

- ❖ Stress, Anxiété, Dépression, Sédentarité
- ❖ Sport d'endurance 30-65% / Déshydratation, Tr CV, Mauvaise A
- ❖ Grossesse
 - ✧ Utérus appuie sur E+IG et modifications hormonales
- ❖ M^{ie} chroniques
 - ✧ DT2, Migraine, Hypothyroïdie, Obésité, Diarrhée ← MI ?
- ❖ Gastroentérite, Intox A
 - ✧ Nausée, vomissement, diarrhée, malaise...
- ❖ Médicaments
 - ✧ AINS, Aspirine, IPP, AB érythromycine-tétracycline, Théophilline

Prévention

Pour un meilleur confort digestif (1/2)

- ❖ Évacuer le + possible le stress
- ❖ Faire vérifier l'état des dents
- ❖ Repas équilibré, varié, manger lentement en mastiquant
- ❖ Faire 3 repas/j ± collation après-midi
 - ✧ À heure régulière, au calme, se faire plaisir
 - ✧ Aucune autre activité en mangeant lecture, TV...
- ❖ Boire suffisamment, éviter eau gazeuse-glacée
- ❖ Bonne hygiène de vie, éviter
 - ✧ Tabac, Alcool à jeun
 - ✧ S'allonger après le repas, porter vêtements trop serrés
- ❖ Attention aux médicaments agressifs pour TD

Prévention

Pour un meilleur confort digestif (2/2)

- ❖ Rechercher intolérance au lactose ou excès de lait
- ❖ Éviter aliments à risque
 - ❖ Charcuteries, fromages fermentés
 - ❖ Crudités à fibres dures, irritantes chou/lignine++ fruit pas mûr
 - ❖ Limiter café, thé et mélanges café-lait, thé-lait, chocolat au lait?
 - ❖ Glaces, sorbets et autres aliments glacés
 - ❖ Plats gras-en sauce, épicés, trop copieux, chewing-gum...
- ❖ Limiter G complexes avoine, haricot sec fermentation++
- ❖ Éviter Fructose, Sorbitol jus de pomme-pêche Édulcorant
- ❖ Pratiquer une AP régulière marche, vélo, piscine...
 - ❖ Respirer profondément, lentement/mobiliser diaphragme + m abdom
 - ❖ Méthodes de relaxation si besoin

Limitation des apports en L

❖ Graisse

- ❖ Éviter graisse cuite
- ❖ Préférer huiles végétales olive, beurre cru

❖ Œuf

- ❖ Éviter œufs fris et omelette
- ❖ Préférer œufs coque, poché ou dur

❖ Viande

- ❖ Éviter viandes en sauce, abats, gibier, charcuterie
- ❖ Préférer V r-b grillée, rôtie, bouillie, jambon blanc

❖ Poisson

- ❖ Éviter poisson fumé, mariné dans huile
- ❖ Préférer poisson grillé, au court-bouillon ou papillote

Principaux aliments riches en FODMAPs

❖ **Aliments** riches en lactose

❖ **Céréales** Blé, Orge, Seigle

❖ **Légumes**

Asperge , chou, brocoli, poireau, artichaut, oignon, ail, champignon, légumineuse, lentille, pois chiche, échalote, betterave, fenouil

❖ **Fruits**

Pomme , poire, cerise, nectarine, pêche, prune, pastèque, mangue, f(sec + oléagineux noix-amande-pistache)

❖ **Glucides** sucre, miel, sirop d'érable, sucrerie

❖ **Édulcorants de synthèse, polyols**

❖ **Plats industriels**

Lait de vache vs Lait de soja Wikipédia

Composants	Vache <small>1/2 écrémé</small>	Soja
Énergie Kcal	45	37
Eau %	90	-
Protéines %	3,2	3,8
Lipides %	1,5	2,1
Glucides %	4,8	0,45
Lactose %	4,5-5	0
Ca mg	120	25
Mg mg	11	25
K mg	140	118
Fe mg	0,28	0,64

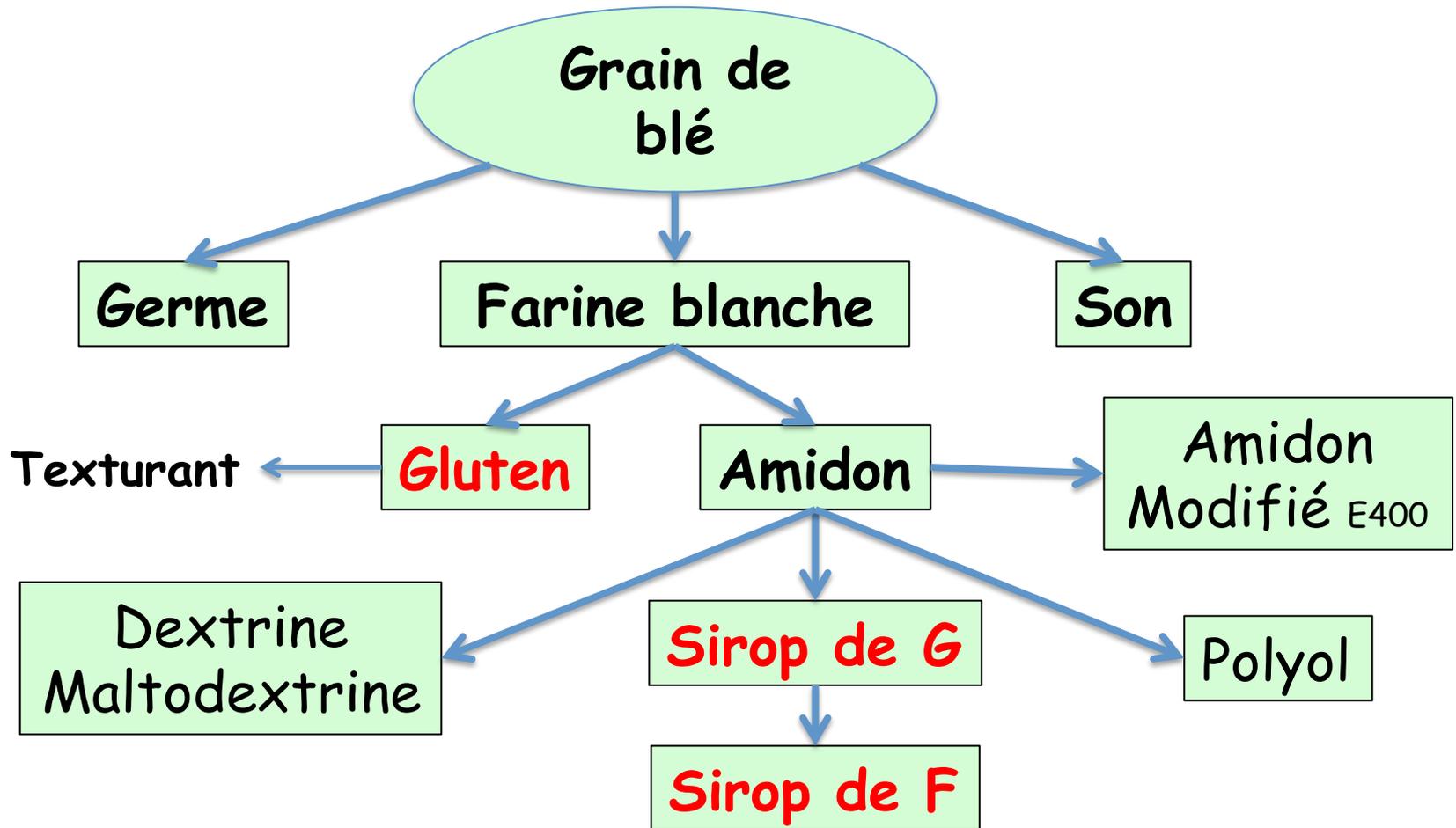
Sans Gluten Novak Djokovic

Si Pb Dig...résistant au TT classique → 2-3 semaines d'éviction

- ❖ **Sans gluten indispensable** 150 000 pers en FR ≈ 1% de pop
 - ✓ Intolérance au gluten ou M^{ie} cœliaque = M^{ie} auto-immune
 - À ingestion gluten, SI → Ac qui détruisent cellules intestinales →
DI abdo, diarrhée, ballonnement mais parfois sans symptôme
 - ✓ Allergie au gluten → réaction immédiate, visible aggravée/AP
Démangeaison, asthme, œdème, urticaire ms intestin intact
- ❖ **Sensibilité au gluten SGNC** 10% de la population
 - ✓ Éliminer ± gluten de l'alimentation
 - ✓ Pathologie encore mal comprise, pas de test diagnostique
Mêmes SCl mais test de M^{ie} cœliaque négatif ← mode, psy ?

Cracking du blé

INRA Dr Anthony FARDET



Céréales et autres A contenant du Gluten



❖ Orge

- ✓ Perlée, mondée, malt
- ✓ Semoule, flocon

❖ Seigle Farine, pain, pain d'épice

❖ Blé

- ✓ Farine, pain, pain azyne, biscotte, semoule, floraline, boulghour, épeautre sauf petit épautre, kamut, froment, gnocchi
- ✓ Pâtes, ravioli, cannelloni
- ✓ Croissant, biscuit, crêpe, gaufre, beignet

❖ Présence de gluten

- ✓ Amidon modifié (certaine purée en flocons, chips, pdt cuisinée...)
- ✓ Matière amylacée, liants protéiniques végétaux, P Végétales
Charcuterie, boudin, quenelle, surimi, pâte à tartiner allégée, bouillon, sauce soja
- ✓ Malt et extrait de malt

Conclusion

- ❖ Très fréquent, retentit sur qualité de vie
 - ✧ Travail, sommeil, image de soi, bien être psychologique...
- ❖ Causes multiples
 - ✧ Troubles moteurs du TD, sensibilité viscérale+++ , SNC
 - ✧ Modification muqueuse-fonction immunitaire, microbiote
- ❖ Consultation du médecin traitant permet
 - ✧ Évoquer le diagnostic si inconfort abdominal dure > 6mois
 - ✧ Proposer diététique qui améliore souvent la gêne
 - ✧ Éliminer d'autres diagnostics et Traiter si diététique inefficace

Merci de votre attention