

Han van de Braak BSc LicAc MCSP MBAC (Retd.)
Hammond House, 75 Burnmill Road
Market Harborough
Leicestershire LE16 7JG

Diverticulite : quels sont les aliments à éviter ?

En cas de diverticulite (inflammation), il convient de privilégier les aliments qui ne brosse pas les zones enflammées (donc pauvres en fibres) ni ne gonflent l'intestin (donc pas de fermentescibles). Limitez les aliments riches en FODMAP (oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles) afin de ne pas gonfler ce dernier. Le mot clé ici est **fermentescible**, car la fermentation produit des gaz qui dilate l'intestin, ce qui est susceptible de perturber les poches diverticulaires. Les FODMAP à éviter comprennent les pommes, les poires et les prunes ; les produits laitiers, tels que le lait, le yaourt et la crème glacée ; les aliments fermentés, comme la choucroute ou le kimchi ; les haricots, le chou, les choux de Bruxelles, les oignons et l'ail. Personnellement, je pense que les aliments ayant été correctement fermentés en dehors du corps sont bons. Par exemple, le régime spécifique aux glucides (conçu pour les patients souffrant de maladies inflammatoires de l'intestin) préconise le yaourt *doublement fermenté* (c'est-à-dire une fermentation de 24 heures au lieu de 12 heures dans une casserole) afin de bénéficier de tous les bienfaits des probiotiques, mais sans formation de gaz à l'intérieur de l'intestin. La prolifération de Candida (SIBO) est un autre facteur contribuant au gonflement de l'intestin ; elle est étroitement liée à la flore intestinale (microbiome). Des études récentes ont identifié des changements significatifs dans le microbiome des patients souffrant de maladie diverticulaire, tels qu'un excès d'espèces dégradant le mucus. Certains probiotiques, tels que le Procion Basic, peuvent aider à soulager la constipation, ce qui serait bénéfique pour les diverticules.

Évitez les aliments riches en fibres : céréales complètes pour le petit-déjeuner, pâtes complètes, pain complet et avoine, orge et seigle, baies, poires, melons et oranges, brocolis, carottes et maïs doux, pois, haricots et légumineuses, noix et graines, pommes de terre avec la peau.

Diverticulite : quels aliments manger ?

Dès qu'une crise de diverticulite (inflammation) se déclare, passez à une alimentation liquide pendant quelques jours. Le repos intestinal s'apparente à un jeûne intermittent aidé par une gélule végétale d'Aloeride le matin et éventuellement une autre le soir. Que peut-on ingérer en toute sécurité lorsqu'on souffre d'une crise de diverticulite ?

- Eau filtrée et tisanes *à volonté*
- Bouillons clairs et soupes très finement réduites en purée (à l'aide d'un mixeur manuel) *ad libitum*.
- Aloe vera de première qualité, à dosage approprié et sans latex (!)
- Yaourt nature entier (listé dans les FODMAP mais bénéfique pour le microbiome intestinal, c'est-à-dire à consommer avec discernement et, idéalement, un yaourt *doublement fermenté*).
- Les jus de fruits et de légumes crus (pas les smoothies car ils contiennent trop de pulpe), évitez de sucrer les jus (gardez un indice glycémique bas et évitez les jus en brique ou en bouteille - ils ont tendance à contenir plus de sucres qu'on ne le pense). À titre informatif, les graines de tomate, de

courgette, de concombre, de fraise et de framboise n'aggravent pas la diverticulite, pas plus que les graines de sésame.

- Riz (basmati ou blanc)
- Purée de pommes de terre (épluchées au préalable)
- Blanc et jaune d'œuf
- Gélatine (par exemple, préparer des gommages à la collagénine et au mélange de jus vert sans sucre)

Plus vous accordez de repos digestif à vos intestins, plus vite la diverticulite aiguë sera soignée grâce à votre capacité innée à le faire. Si vous ne vous sentez pas mieux au bout de deux ou trois jours, consultez votre médecin.

Diverticulose : quels aliments manger ?

En cas de diverticulose (sans inflammation), il faut privilégier les aliments qui stimulent le péristaltisme. Par conséquent, optez pour des aliments riches en fibres : céréales complètes pour le petit-déjeuner, pâtes complètes, pain complet et avoine, orge et seigle, baies, poires, melons et oranges, brocolis, carottes et maïs doux, pois, haricots et légumineuses, noix et graines, pommes de terre avec la peau. Consommez mes « smoothies malins » plusieurs fois par semaine. Buvez beaucoup d'eau (filtrée). Faites de l'exercice quotidiennement, rien de radical, une marche rapide suffit...

Les Africains/Orientaux consomment un régime riche en fourrages grossiers (c'est-à-dire préventifs de la diverticulose) avec une forte teneur en fibres et ont un temps de transit court d'environ 18 à 36 heures (1½ jour).

Les Européens/Américains/Australiens qui ont un régime à faible teneur en résidus ont un temps de transit estimé entre 3 et 7 jours. Un régime riche en fibres est associé à une augmentation du volume et du poids des selles et à une diminution du temps de transit. Les fibres alimentaires sont des produits finis du métabolisme des polysaccharides *végétaux* qui ne sont pas absorbés dans le tractus gastro-intestinal. Ces complexes comprennent : les celluloses, les hémicelluloses, les lignines, les pectines, les mucilages et les gommages. Les celluloses et les hémicelluloses présentent des propriétés de rétention d'eau (voir eau ci-dessous) et augmentent le poids des matières fécales. La manière la plus simple et la plus saine de consommer des aliments fourragés végétaux est de consommer un « smoothie malin » plusieurs fois par semaine. Notez que nos smoothies malins sont fantastiques lorsque vous souffrez de diverticulose, mais qu'il est préférable de les interrompre lors d'une crise de diverticulite.



Cette liste alimentaire imprimable pour la diverticulose et la diverticulite est un guide. Aucun patient ne réagit exactement de la même manière. De nombreuses personnes réagissent très favorablement à l'Aloeride en prenant une ou deux gélules par jour, c'est pourquoi je vous offre la possibilité de l'essayer à moitié prix en remplissant un petit formulaire que vous trouverez à l'adresse suivante : <https://www.aloeride.com/informations-sur-la-facon-de-soigner-soi-meme-la-diverticulite/>