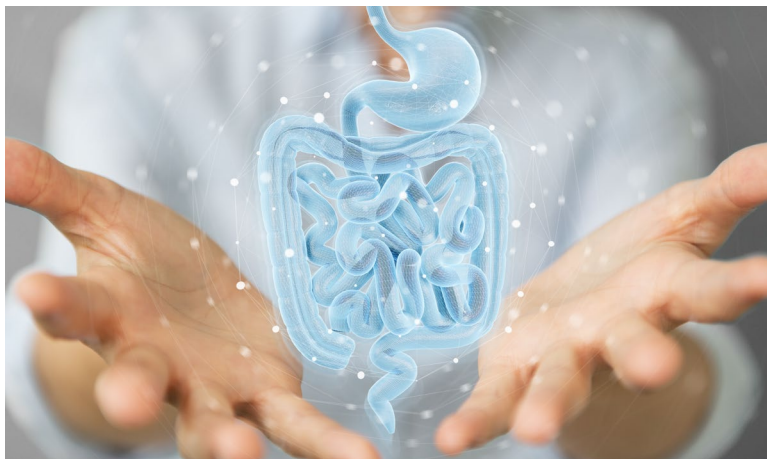


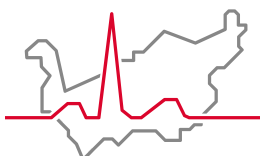
L'alimentation thérapeutique pauvre en fibres

INFORMATIONS ET CONSEILS AUX PATIENTS



Secteur médico-thérapeutique | Nutrition et diététique
Centre Hospitalier du Valais Romand

Cette brochure a pour but de vous fournir des informations et des conseils visant à améliorer votre confort digestif.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

AVERTISSEMENT

L'alimentation thérapeutique pauvre en fibres est une alimentation restrictive qui doit être prescrite par votre médecin.

Ne la poursuivez pas sur le long terme sans avis médical.

DÉFINITION ET INDICATIONS¹

L'alimentation thérapeutique pauvre en fibres consiste en une diminution de la consommation d'aliments riches en fibres alimentaires et d'aliments flatulents, dans le but de limiter le nombre et le volume de selles et de gaz.

Les conseils qui suivent visent à améliorer votre confort digestif tout en évitant les restrictions alimentaires injustifiées qui pourraient détériorer votre état nutritionnel.

EXPLICATIONS COMPLÉMENTAIRES

Les fibres alimentaires sont des composants des végétaux présents dans les céréales complètes, les légumineuses, les légumes, les fruits et les oléagineux. Elles ne sont ni transformées ni absorbées par votre système digestif et sont indispensables au bon fonctionnement de votre transit intestinal.

Teneur en fibres de l'alimentation (en grammes par jour)

Alimentation thérapeutique pauvre en fibres	15 à 20g/j
Recommandations de la Société Suisse de Nutrition pour un adulte en bonne santé	30g/j

¹ Vaillant M-F, et al. SFNCM Recommandations sur les alimentations standard et thérapeutiques chez l'adulte en établissement de santé. Nutrition Clinique et Métabolisme 2019;33:235-253

Thibault R, et al. ESPEN guideline on hospital nutrition. Clinical Nutrition 2021;40:5684-5709

CONSEILS ET EXEMPLES

Aliments à éviter

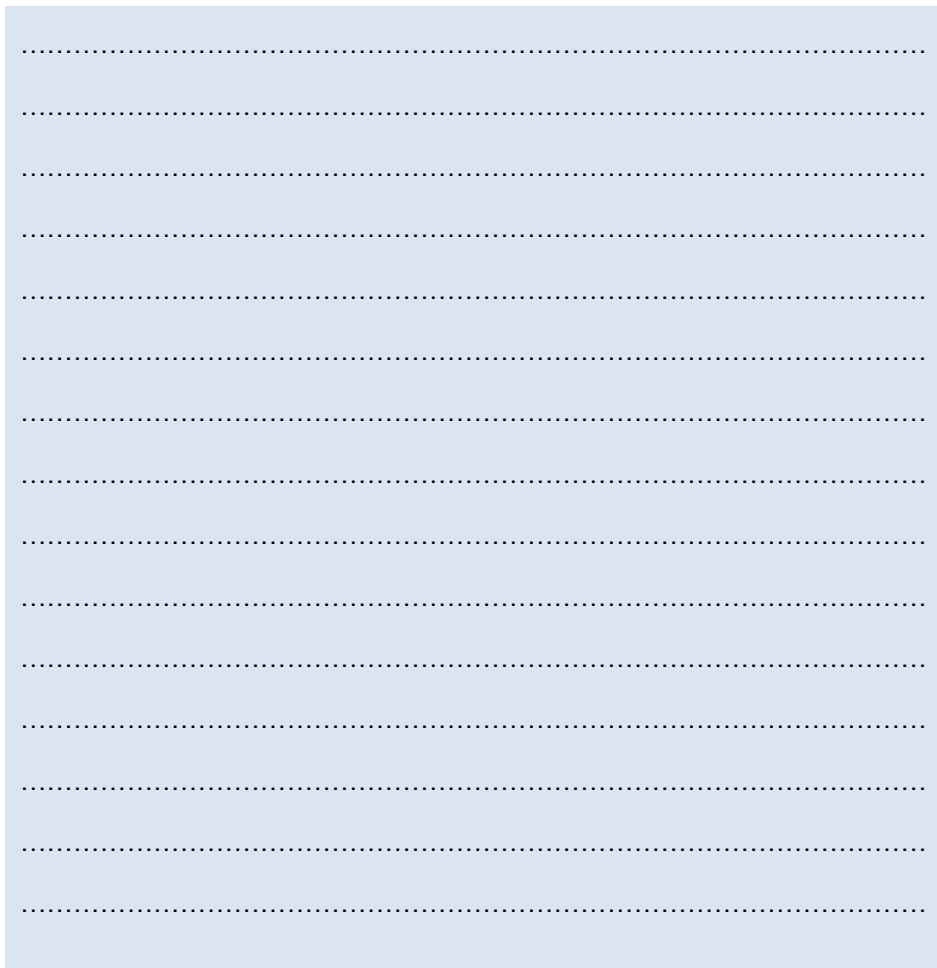
- Céréales complètes : pain complet, pain aux graines, pain de seigle, céréales complètes pour le petit-déjeuner, avoine, riz complet, seigle, quinoa, blé complet, boulgour, orge, millet, sarrasin, pilpil
- Châtaignes
- Légumineuses : lentilles, pois chiches, pois jaunes, fèves, haricots secs, graines de soja, graines de lupin
- Légumes riches en fibres ou flatulents : asperges, artichauts, aubergines, avocat, famille des choux, concombre, épinards, haricots verts gros, panais, famille des pois, poireaux, poivrons, famille des raves, salsifis, topinambours
- Champignons
- Fruits riches en fibres : figues, framboises, fruits de la passion, kiwis, kumquats, melon, pruneaux, prunes, raisins, rhubarbe
- Fruits secs
- Fruits oléagineux : toutes les noix, noisettes, amandes, pistaches, noix de coco, olives
- Graines oléagineuses : cacahuètes, chia, courge, tournesol, pavot, sésame

Aliments à consommer librement

- Tous les autres aliments :
- Viandes, poissons, œufs, tofu
- Fromages et autres produits laitiers
- Céréales raffinées, pommes de terre de préférence sans peau
- Matières grasses
- Légumes non listés ci-dessus en petites quantités et de préférence cuits, environ 50g par repas ou 1/4 de votre assiette
- Fruits non listés ci-dessus en petites quantités et de préférence cuits, maximum 2 fruits par jour
- Boissons

Vos observations

Les listes de la page précédente reposent essentiellement sur des expertises professionnelles et ne sont pas exhaustives. Pour les compléter, vous pouvez ajouter ci-dessous vos observations de tolérances ou intolérances personnelles et les symptômes associés.



Prenez ce document avec vous lors de votre consultation avec votre diététicien·ne qui pourra ainsi vous aider à remplacer les aliments mal tolérés. Ceci contribuera à éviter des carences qui pourraient induire une détérioration de votre état nutritionnel.

Exemples de menus pauvres en fibres

Petits-déjeuners

- Pain blanc, beurre, miel, fromage, jus de fruit
- Biscottes, beurre, confiture, yogourt, banane
- Semoule et compote de pommes

Vos idées de petits-déjeuners

Repas de midi et du soir

- Spaghettis bolognaise, salade verte, flan caramel
- Poisson grillé, riz au safran, endive braisée, glace
- Omelette au fromage, cornettes, carottes vichy, fraises
- Choix de fromages, pommes vapeur, salade de céleri, purée de poires

Vos idées de repas de midi et du soir

En cas de diminution de l'appétit

- Répartissez les aliments sur l'ensemble de la journée en ajoutant plusieurs collations : dans la matinée, dans l'après-midi et en soirée.
- Grâce à ces collations vous améliorez la couverture des besoins nutritionnels de votre organisme pour lui permettre de fonctionner au mieux.
- Vos collations devraient, dans l'idéal, être riches en protéines et en énergie.
- Variez-les afin d'éviter la lassitude.
- Ecoutez vos envies et vos tolérances personnelles.

Exemples de collations pauvres en fibres

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| - Fruit + fromage | - Sandwich |
| - Compote + petit suisse | - Canapé |
| - Riz au lait ou semoule | - Pâté |
| - Cake quatre-quarts | - Œuf dur mayonnaise |
| - Biscuits secs + lait | - Crêpe au jambon |
| - Chocolat + lait | - Pain blanc + viande froide |
| - Fromage blanc + miel | - Pain blanc + fromage |

Vos idées de collations

Conseils généraux

- Consacrez du temps à vos repas. Pensez à mastiquer les aliments avant de les avaler pour en faciliter la digestion et l'absorption.
- Hydratez-vous tout au long de la journée en visant une consommation de 1.5 litre au minimum.

PRÉVENTION DE LA DÉNUTRITION

Les symptômes digestifs et cette alimentation restrictive peuvent induire une diminution des apports alimentaires, une perte de poids et une détérioration de votre état nutritionnel.

Mesures de prévention

Ne modifiez pas totalement votre alimentation. Gardez vos menus habituels en remplaçant seulement les aliments à éviter.

Conservez si possible vos portions habituelles ou fractionnez votre alimentation en 3 repas et des collations intermédiaires.
Évitez les restrictions alimentaires injustifiées.

N'oubliez pas d'utiliser des matières grasses d'assaisonnement de bonne qualité (huiles d'olive et de colza).

Pesez-vous 2 fois par semaine et notez ci-dessous les poids observés. Quelque soit votre poids habituel (même si vous êtes en surpoids), si votre poids diminue, prenez rendez-vous sans attendre avec votre diététicien·ne.

Contrôle de votre poids

Votre poids habituel : Date :

Dates									
Poids									

Dates									
Poids									

Secteur médico-thérapeutique

Service de nutrition & diététique

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 94 39

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 94 39

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 603 94 39

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 603 94 39