French

# La nutrition après une iléostomie

## Nutrition after Ileostomy

Ces directives sont conçues pour vous aider à rester en bonne santé pendant que votre corps se remet d’une iléostomie.

# Table des matières Table of contents Page


**Introduction Introduction**

- Aperçu des intestins 3
- Pourquoi devrais-je lire cette brochure? 3
- Si vous vous sentez mal, vous pourriez être déshydraté 3

**Vos 6 à 8 premières semaines après l'opération Your first 6–8 Weeks after surgery**

- Hydratation – boire suffisamment 4
- Conseils nutritionnels pour une nouvelle iléostomie 5
- Tableau des aliments conseillés : des idées d'aliments tendres et faciles à digérer 6
- Exemples de menus : régime à suivre pendant les 6 à 8 premières semaines pour une iléostomie 9

**Solutions aux problèmes – que faire, quand…? Troubleshooting – what do I do when…?**

- Problèmes de flatulence et de diarrhée (selles liquides) 11
- Médicaments pouvant soulager la flatulence et la diarrhée 11
- Aliments déclencheurs de selles liquides, de flatulence, d'odeur et de couleur 12
- Problèmes de blocage du transit intestinal 13

**Aide – Numéros de téléphone et sites web Help – Phone numbers and websites**

- Conseils en nutrition 14
- Ressources concernant l'iléostomie et soutien 14

**Au-delà de l'opération Beyond surgery**

- Progression vers un régime alimentaire normal 15
- Ressources pour d'autres informations sur la santé 15

# Introduction

## Un aperçu de vos intestins

Quand vous avalez de la nourriture, elle s'achemine dans votre estomac. Après quoi, le contenu est transféré dans l'intestin grêle. La digestion a lieu en grande partie dans ce tube long et étroit. L'intestin grêle absorbe les protéines, les graisses et les vitamines. Ensuite, le contenu est introduit dans le côlon (aussi appelé gros intestin). Le côlon absorbe l'eau et les électrolytes. Le contenu est transformé d'un liquide à des selles bien formées dans le côlon.

Maintenant vous avez une iléostomie. Il s'agit en fait d'une stomie qui a été créée à partir de l'intestin grêle. Autrement dit, vous n'utilisez plus votre côlon.

## Pourquoi devrais-je lire cette brochure?

Dans les premiers temps, le débit d'une iléostomie est assez liquide. Cela vous rend plus vulnérable à la déshydratation. Vous devez donc boire beaucoup. En outre, vos intestins seront enflés après l'opération. Cette enflure vous expose à un blocage du transit intestinal. Il vous faudra bien mâcher la nourriture et faire des choix d'aliments judicieux pendant les **six à huit semaines suivant l'opération.** Cette brochure vous servira de guide pour affronter ces défis.

## Si vous vous sentez mal, vous pourriez être déshydraté

- ❑ Buvez plus de liquides que d'habitude. Reportez-vous à la rubrique hydratation (page suivante)

**Consultez votre médecin si cet état persiste. Il se peut qu'il doive vérifier les taux de sodium, de potassium et de magnésium dans votre sang.**

# Vos 6 à 8 premières semaines après l'opération

## Hydratation – boire suffisamment

### *Signes de déshydratation :*

| | |
|---|---|
| sensation de soif | confusion |
| crampes d'estomac | urines foncées |
| vertiges ou sensation d'étourdissement | débit urinaire diminué |
| peau, bouche ou langue sèche | sentiments d'impatience ou d'agitation |

### *Quelle quantité de liquide faut-il boire ?*

Vous devez boire une quantité de liquide plus importante qu'avant votre opération. Cela veut dire au moins 2 000 ml (8 tasses) chaque jour. Généralement les gens doivent boire 500 à 750 ml (2 à 3 tasses par jour) de plus. La quantité de liquides requise varie selon le débit de l'iléostomie. Parlez de votre cas particulier avec le diététiste si vous souffrez du diabète, de problèmes cardiaques ou rénaux ou de rétention d'eau.

Votre objectif personnalisé est de boire au moins _____ ml
(___ tasses) de liquides par jour.

### *Idées pour vous aider à gérer votre consommation de liquides :*

Buvez des liquides tout au long de la journée afin de maximiser l'absorption.

Développez un horaire de consommation (par exemple, buvez une tasse de liquide toutes les 2 heures) et tenez-vous à ce plan dans la mesure du possible.

Quand vous sortez, emportez une boisson avec vous.

Buvez de l'eau en bouteille lorsque vous voyagez, surtout dans les endroits où la salubrité de l'eau est douteuse.

### *Buvez plus de liquides que d'habitude quand :*

Des signes de déshydratation se manifestent (consultez la liste ci-dessus).

Le débit de l'iléostomie est plus élevé qu'en temps normal.

Vous transpirez plus que d'habitude (par temps très chaud, par exemple).

Remarque : Si le débit est supérieur à 1 500 ml/jour (6 tasses/jour) consultez la rubrique de solutions aux problèmes en page 12.

# Conseils nutritionnels pour une nouvelle iléostomie

## 1. *Outre l'eau, buvez une grande variété de liquides. Liquides suggérés :*

Jus de légumes
Thé – thés verts et noirs, préférablement sans caféine

Soupe – soupe à la courge, soupe à la carotte, soupe au miso, soupe congee, soupe au poulet et aux nouilles, potage de légumes en purée et soupe au bœuf et à l'orge

Eau de coco
Jus de fruit – dilué ou avec des glaçons

Lait et substituts – choisissez les versions enrichies du lait de soja, du lait d'avoine, du lait de chanvre, du lait de coco et du lait d'amandes

Kéfir, smoothie, lassi, lait frappé et boissons au yogourt

Chocolat chaud et boissons maltées (comme Horlicks et Milo)

## 2. *Les règles de base : Découpez, cuisez et mâchez. Découpez les aliments en bouchées minces. Cuisez les légumes. Mâchez bien la nourriture.*

## 3. *Choisissez des aliments faciles à digérer. Consultez le tableau sur les pages 6 à 8.*

Mangez toutes les 2 à 4 heures : visez 3 repas et 2 collations.

Incluez un aliment protéiné conseillé (consultez la page 6) à chaque repas pour faciliter la guérison et la prise de forces.

Intégrez des fibres solubles tous les jours (marquées d'un * sur la liste des aliments bons à consommer)

## 4. *Prenez un comprimé à croquer de multivitamine avec minéraux tous les jours.*

Voici quelques exemples : « Centrum Select[MD] à croquer » et « Vita-Vim Multi à croquer[MC] de Jamieson[MD]»

# Les 6 à 8 premières semaines : utilisez la colonne de gauche comme liste d'épicerie

| Féculents bon à consommer | Évitez ces aliments à risque |
|---|---|
| Céréales : gruau*****, crème de blé, Cheerios[MD]*****, Rice Krispies[MD], céréales en flocons ou soufflées, avoine***** …<br>Grains : riz (de toute sorte), pâtes, orge*****, couscous et quinoa tendre.<br>Produits de boulangerie : pains moelleux ou pain de mie, petits pains ou brioches, crêpes américaines, muffins, chapatis, tortillas, rôti, etc. | Tout produit de boulangerie avec des graines/noix ou des morceaux visibles de grains :<br>granola<br>muffins au son<br>céréales au son<br>pains avec des graines<br>pains compacts comme le pumpernickel |
| **Protéines bonnes à consommer** | **Évitez ces aliments à risque** |
| Viandes : poulet, dinde, bœuf, porc…<br>Poissons et fruits de mer : crabe, flétan, maquereau, huîtres, palourdes américaines, saumon, sardines, pétoncles, crevettes, truites, thon, etc.<br><br>Autres : tofu, fromage, yogourt, œufs<br><u>Remarques sur la préparation :</u><br>Choisissez des beurres de noix crémeux*****<br>Choisissez des légumineuses ramollies<br>Houmous*****<br>Dal*****<br>Soupe aux lentilles*****<br>Soupe aux pois cassés*****<br>Tempeh – coupé en petits morceaux | Viande de bœuf séchée<br>Boyau de saucisse<br>Œufs crus<br>Poissons et fruits de mer CRUS pendant au moins les 4 semaines après l'opération, après quoi du sushi sans algue est toléré.<br>Noix entières – de toute sorte<br>Graines larges – pignons, graines de citrouille, graines de tournesol...<br>Légumineuses entières comme les pois chiches et les fèves de soya (aussi connues sous le nom d'edamame)<br>Substituts de viande tels que la peau de tofu (yuba) à moins d'être ramollie ou coupée en petits morceaux. |

*** FIBRE SOLUBLE :** excellentes sources de fibres solubles

# Les 6 à 8 premières semaines *suite...*

| Légumes bon à consommer | Évitez ces légumes à risque |
|---|---|
| Les légumes faciles à digérer incluent :<br>jus de légumes<br>tomates broyées en conserve<br>sauce tomate<br>relish – douce ou à l'aneth mais pas au maïs<br><u>Remarques sur la préparation :</u><br>Découpez en rondelles<br>avocat* – mûr<br>Cuisez des bâtonnets minces jusqu'à ce qu'ils soient ramollis :<br>carottes*<br>panais*<br>navet*<br>Cuisez et découpez en petits morceaux :<br>brocoli<br>pak-choï<br>chou-fleur<br>poivrons doux<br>oignon et ail<br>Retirez la peau épaisse :<br>pomme de terre*<br>igname*<br>courge*<br>citrouille*<br>aubergine*<br>Réduisez en purée jusqu'à ce que ce soit crémeux<br>soupe aux légumes<br>champignons<br>épinard | Champignons (morceaux)<br>Maïs soufflé + grains de maïs<br>Peaux épaisses de légumes<br>Salades et autres légumes crus (sauf l'avocat mûr)<br>Légumes fermes recouverts d'une peau :<br>haricots de Lima<br>tomates raisins<br>pois (en petites quantités seulement)<br>Légumes filandreux :<br>artichaut<br>asperge<br>germe de haricot<br>choux de Bruxelles<br>choux<br>céleri (petits morceaux cuits seulement)<br>choux vert frisé<br>nori/rouleaux de sushi/algue<br>okra<br>choucroute<br>épinard (à moins d'être en purée)<br>haricots verts<br>Remarque : les betteraves cuites peuvent être mangées mais elles produisent un débit de stomie rouge, ce qui est alarmant après une opération.<br>Consultez la rubrique de solutions aux problèmes |

*** FIBRE SOLUBLE :** excellentes sources de fibres solubles

# Les 6 à 8 premières semaines *suite...*

| Fruits bons à consommer | Évitez ces fruits à risque |
|---|---|
| Les fruits faciles à digérer incluent :<br>compote de pomme*****<br>banane mûre*****<br>melon sans pépins ramolli et mûr*****<br>abricots en conserve*****<br>pêches en conserve*****<br>poires en conserve*****<br>mandarines en conserve*****<br>framboises (une poignée seulement)<br>Remarques sur la préparation :<br>Pelez les fruits à peau épaisse :<br>pommes*<br>poires*<br>pêches*<br>prunes*<br>Agrumes***** – retirez la membrane<br>Mangue***** – réduisez en purée<br>Fraises***** – tranchez une fois mûres<br>Dattes – coupez en dés, humectez et cuisinez | Pelures de fruits<br>Membranes d'agrumes (les filaments qui séparent les segments)<br>Fruits secs (y compris les raisins, les mangues séchées, les figues et les baies séchées). Les fruits séchés finement hachés ou en compote sont acceptables, donc ceux que l'on trouve dans les produits de boulangerie et pâtisseries (p. ex. carrés aux dattes, muffins) peuvent être consommés.<br>Fruits à éviter à moins d'être en purée :<br>mûres<br>raisins<br>ananas<br>morceaux de noix de coco<br>morceaux de mangues<br>bleuets ou myrtilles<br>cerises<br>rhubarbe |

*** FIBRE SOLUBLE :** excellentes sources de fibres solubles

# Exemple de menu N° 1 pour nouvelle iléostomie

## Déjeuner

**Gruau** (essayez de mélanger du beurre d'arachide crémeux et de la compote de pomme)
**Jus d'orange** avec des glaçons pour diluer (125 ml)
**Café décaféiné avec du lait** (250 ml)
**Eau** (125 ml)

## Collation

**Smoothie** fait avec de la mangue, du yogourt, des glaçons et de la banane (250 ml)

## Dîner

**Soupe à la carotte parfumée au gingembre** (250 ml)
**½ sandwich à la salade de thon**
**Tranches d'avocat mûr**
**Poires en conserve**
**Café décaféiné** (250 ml)

## Collation

**Eau** (500 ml)
**Bretzels salées**

## Souper

**Soupe au poulet et aux nouilles** (250 ml)
**Bavette marinée**
**Purée de pommes de terre**
**Mandarines en conserve**
**Tisane** (250 ml)

## Collation

**Fromage cottage**
**Pêches en conserve**
**Tisane** (250 ml)

**Quantité totale de liquides = 2 500 ml**

# Exemple de menu N$^{o}$ 2 pour nouvelle iléostomie

## Déjeuner

**Crêpes américaines** agrémentées de tranches de banane, de cannelle et de sirop
**Œufs brouillés**
**Café avec du lait** (250 ml)
**Lait** (250 ml)

## Pause hydratation

**Cocktail de légumes** (125 ml)

## Dîner

**Soupe à la courge musquée** (250 ml)
**Poulet au barbecue**
**Riz pilaf**
**Thé avec du lait** (250 ml)

## Collations de l'après-midi

**½ tranche de pain aux bananes et aux brisures de chocolat**
**Tisane** (375 ml)

## Souper

**Crème de brocoli** (250 ml)
**Pâtes** garnies de fromage - accompagnées d'une sauce à base de chair de tomate, pesto (sans les pignons entiers), légumes en purée ou sauce à la crème
**Melon** – fines tranches de melon miel
**Tisane** (250 ml)

## Collations du soir

**Nectar d'abricot** (125 ml)
**Pain – au blé entier**
**Beurre d'arachide crémeux**
**½ banane**
**Lait chauffé à la vapeur** (125 ml)

**Quantité totale de liquides = 2 250 ml**

# Solutions aux problèmes – flatulence et diarrhée

## Conseils pour gérer la diarrhée (débit d'iléostomie liquide) et flatulence

Mangez des repas réguliers. Un estomac vide produit plus de flatulence.
Essayez de manger trois repas bien répartis.
Ajoutez une collation si 4 à 6 heures vont s'écouler entre les repas.
Sauter des repas ne va pas épaissir ou arrêter le débit.

Consultez la page suivante pour une liste d'aliments déclencheurs.

Limitez la quantité de liquides à 250 ml (1 tasse) et buvez à chaque heure.

Essayez de boire ½ heure après vos repas plutôt que pendant le repas.

Fumer peut aggraver la diarrhée et la flatulence. Arrêtez de fumer ou fumez moins.
Appelez le 811 pour des astuces. Ce service pourrait vous proposer de nouvelles idées.

Lactose – la flatulence et la diarrhée peuvent être des symptômes d'intolérance au lactose.
Consultez votre diététiste ou composez le 811 si vous pensez que c'est peut-être le cas.
Les aliments à plus haute teneur en lactose sont le lait et le lait condensé.

**Si le débit est supérieur à 1 500 ml, appelez votre diététiste ou parlez à votre personnel infirmier spécialisé en soin des stomies.**

Ils vous poseront des questions, vous aideront à résoudre le problème et vous offriront des conseils supplémentaires sur les déclencheurs potentiels responsables d'un débit plus élevé.

## Médicaments pouvant soulager la flatulence et la diarrhée

**GasX**MD**, OVOL**MD **et Phazyme**MD contiennent un ingrédient actif, la siméthicone, qui soulage les symptômes de flatulence en séparant les grosses bulles d'air.

**BEANO**MD contient des enzymes qui empêchent la production de gaz intestinaux en vous permettant de digérer les légumineuses et les légumes qui provoquent des gaz.

**Lactaid**MD contient des enzymes de lactase qui empêchent la production de gaz intestinaux en vous permettant de digérer le lactose. Ingérez ce médicament quand vous buvez du lait.

Remarque : Dites à vos pharmaciens et à vos médecins que vous avez une iléostomie.
Évitez les médicaments entérosolubles et les comprimés à libération prolongée. Ils risquent de ne pas être complètement absorbés et ils ne doivent pas être écrasés.

## Aliments déclencheurs de selles liquides, de flatulence, d'odeur et de couleur

| Aliments produisant un débit liquide | Aliments épaississant le débit |
|---|---|
| caféine<br>alcool<br>réglisse<br>jus de pruneau<br>prunes<br>bonbons sans sucre<br>lactose | fromage<br>yogourt<br>nouilles<br>riz blanc<br>beurre d'arachide crémeux<br>pouding au tapioca<br>guimauves<br>fibres solubles – aliments marqués d'un * sur la liste des aliments bons à consommer sur les pages 6 à 8 |
| **Aliments produisant de la flatulence** | **Démarches pour réduire la flatulence** |
| boisson gazeuses<br>sodas<br>bière<br>cidre<br>Quelques légumes :<br>Légumineuses (haricots, pois et lentilles secs ou en conserve)<br>Légumes crucifères (pak-choï, brocoli, choux de Bruxelles, chou, chou-fleur) | Évitez les pailles<br>Ne mâchez pas de la gomme et ne sucez pas de bonbons<br>Évitez de siroter des boissons très chaudes<br>Essayez de prendre du BEANO$^{MD}$ quand vous mangez des légumes provoquant des gaz<br>Préparation des haricots et des lentilles<br>faites tremper les haricots et les lentilles toute la nuit ou pendant 24 heures et jetez le liquide<br>rincez les haricots en conserve |
| **Aliments aggravant les odeurs** | **Aliments permettant de gérer les odeurs** |
| café<br>poisson<br>jaunes d'œuf<br>asperge<br>ail<br>oignons | yogourt<br>jus de tomates<br>babeurre<br>kéfir<br>persil frais finement haché |
| **Facteurs changeant la couleur du débit de l'iléostomie** | |
| betteraves<br>vitamines B<br>suppléments en fer | Colorants alimentaires présents dans :<br>boissons pour sportifs<br>bâtonnets glacés, bonbon et gelée (Jell-O$^{MD}$) |

# Problèmes de blocage du transit intestinal

***Les signes et symptômes d'un blocage alimentaire comprennent :***

débit réduit composé d'un liquide clair et peu visqueux avec une odeur très déplaisante;

débit de stomie douloureux ou irrégulier sortant par à-coups.

Si cela se produit, arrêtez de manger des aliments solides. Ne prenez que des liquides jusqu'à ce que le débit soit normal. Essayez de prendre une boisson chaude et de marcher. Massez doucement la surface autour de la stomie pour essayer de déboucher l'occlusion.

**Si vous éprouvez des ballonnements, de la nausée ou des vomissements ou si le débit de votre iléostomie s'est arrêté, ayez recours à une assistance médicale**

***Conseils pour prévenir le blocage du transit intestinal - deux problèmes se posent :***

**1) Taille des particules** – Coupez les aliments en de plus petits morceaux et mâchez bien. Découpez les aliments filandreux comme le céleri et les asperges en segments plus courts.

**Il est particulièrement important de couper ces aliments :**

**Viande de bœuf séchée et mangues séchées** – Ces aliments sont secs et durs et ils gonflent une fois consommés. À éviter à moins de les couper en tout petits morceaux.

**Champignons** – Les champignons gonflent énormément, alors il faut les éviter ou les tremper puis les hacher finement.

**2) Facilité de digestion** – Les aliments à haute teneur en fibres ou à peau épaisse prennent plus de temps à digérer et pourraient s'acheminer de forme intacte plus loin vers votre iléostomie.

**Exemples d'aliments durs ou mal digérés :**

**Maïs soufflé, grains de maïs, noix entières et graines larges :**

REMARQUE : les beurres de noix et de graines ne posent pas de problèmes et sont nutritifs.

Essayez différentes versions – beurre d'arachide, beurre d'amande, beurre de cajou, beurre de sésame…

**Parties dures d'aliments bons à consommer** – Faites attention aux noyaux d'olives et de cerises. Le cœur (partie dure du centre) de l'ananas que l'on retrouve souvent dans les salades de fruits est à éviter.

# Aide – Numéros de téléphone et sites

## Conseils en nutrition

En aucun cas, cette information ne saurait remplacer la consultation que vous aurez avec votre diététiste professionnel. Discutez de cette brochure avec le personnel de votre hôpital ou un diététiste dans votre communauté et appelez-les pour toute question concernant les informations fournies sur l'iléostomie. Coordonnées :

## Ressources concernant l'iléostomie et soutien

Ces ressources sont mises à votre disposition pour vous offrir des renseignements supplémentaires tenus pour fiables et exacts à la date de publication, ne devant pas être considérés comme des garanties de la qualité et de la fiabilité de toute information, service, produit ou compagnie.

Société canadienne des personnes stomisées ostomycanada.ca

Vancouver United Ostomy Association uoacvancouver.weebly.com

Société canadienne de recherche intestinale badgut.org

Société canadienne du cancer cancer.ca pour trouver des ressources sur la stomie

Companion magazine companionibd.com

The Stolen Colon stolencolon.com - pour trouver des idées sur les vêtements - faites une recherche sur les maillots de bain

Crohn et Colite Canada ccfc.ca

Stomawise stomawise.co.uk - pour trouver des informations sur la santé et le régime alimentaire ou sur la déshydratation

VeganOstomy veganostomy.ca pour les végétariens qui ont une iléostomie

Dans les médias sociaux essayez : #stomie #ileostomie #ostomy #ileostomy #nocolonstillrollin #ostoMYstory

# Au-delà de l’opération

## Progression vers un régime alimentaire normal

La tolérance alimentaire varie d’une personne à une autre. Un régime alimentaire normal est faisable surtout si vous mâchez bien les aliments. Le gonflement et l’inflammation diminuent avec le temps au fur et à mesure que votre corps se remet de l’opération. Environ 6 semaines après votre opération, vous serez prêt à assimiler peu à peu un régime régulier. Essayez un nouvel aliment à la fois. Commencez par une version ramollie de cet aliment et coupez-le en morceaux encore plus petits que d’habitude. Attendez un jour avant d’essayer un nouvel aliment. De cette façon, vous pourrez observer la réaction de votre corps à cet aliment avant d’en essayer un autre. Si un aliment vous cause des problèmes, évitez d’en manger pour le moment, puis faites une nouvelle tentative dans quelques semaines. Autrement dit, votre corps pourrait y réagir différemment ultérieurement.

## Ressources pour d’autres informations sur la santé

**HealthLink BC** (healthlinkbc.ca) **est à votre service pour tout problème ou toute question concernant votre santé. Appelez le 8-1-1** pour parler à un diététiste, un infirmier ou un pharmacien. Les services sont disponibles en 130 langues. Pour l’assistance aux sourds et aux malentendants (ATS), appelez le 7-1-1.

Notes

Adopté avec la permission de **FK.235.F739** Vancouver Coastal Health, Janvier 2016

www.fraserhealth.ca

Cette information ne remplace pas l'avis de votre prestataire de soins de santé.

Catalogue #265678 (January 2016) French
Pour commander : patienteduc.fraserhealth.ca

fraserhealth