

# Syndrome du côlon irritable

Rosie Martin, diététicienne agréée

## Recommandations initiales pour le SCI



**PLANT-BASED**  
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

Le syndrome du côlon irritable (SCI) décrit une série de symptômes digestifs. On estime qu'il touche 1 individu sur 7.



Si vous soupçonnez avoir le SCI, consultez d'abord votre médecin de famille afin d'exclure des conditions telles que la maladie cœliaque et les maladies inflammatoires de l'intestin.

Si vous présentez l'un des symptômes suivants, il faut consulter votre médecin

- Perte de poids involontaire
- Présence de sang dans les selles
- Un changement dans vos habitudes intestinales persistant depuis plus de 6 semaines
- Antécédents familiaux de cancer de l'ovaire ou du côlon

## Gestion du SCI

### Régime alimentaire



Limitez la consommation d'alcool



Mangez 3 repas réguliers par jour, ne sautez pas de repas



Buvez 8 tasses d'eau ou de liquides non caféinés par jour

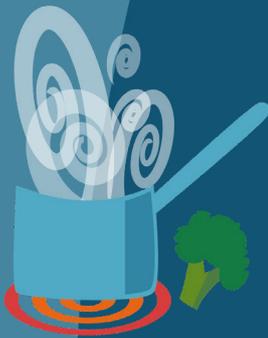
### Style de vie



Bougez régulièrement de la manière que vous appréciez



Accordez-vous du temps pour vous détendre, même pendant une courte période chaque jour



Cuisinez des repas à partir d'ingrédients frais



Réduisez ou éliminez les boissons gazeuses



Ne buvez pas plus de 2 ou 3 tasses de boissons caféinées par jour



Réduisez les aliments riches en matières grasses



Évitez les repas transformés et prêts à consommer



Prenez votre temps pour les repas, asseyez-vous à table et mastiquez bien votre nourriture



Tenez un journal alimentaire et de vos symptômes pour aider à identifier les schémas de vos symptômes

## Conseils spécifiques aux symptômes

**Ballonnements et flatulences:** essayez de choisir des flocons d'avoine le matin avec une cuillère à soupe de graines de lin et un verre de liquide supplémentaire

**Constipation:** augmentez progressivement votre apport en fibres avec des fruits, des légumes, des céréales complètes, des pois et des légumineuses et buvez beaucoup d'eau, essayez d'introduire des graines de lin quotidiennement avec un supplément de 150ml de liquide

**Diarrhée:** buvez beaucoup pour remplacer les fluides perdus, et limitez la caféine pendant les poussées

**Si les symptômes persistent, vous pourriez bénéficier de suivre un régime pauvre en FODMAP à court terme. Cela doit être fait avec le soutien d'un diététicien pour s'assurer qu'il est réalisé en toute sécurité et efficacement.**