



S E R V I C E D E
GASTROENTÉROLOGIE
du CIUSSS de l'Estrie - CHUS

Insuffisance intestinale (intestin court)

Jéjunostomie

FONCTION NORMALE DE L'INTESTIN

Votre intestin se divise en deux parties : le petit intestin (intestin grêle) et le gros intestin (côlon).

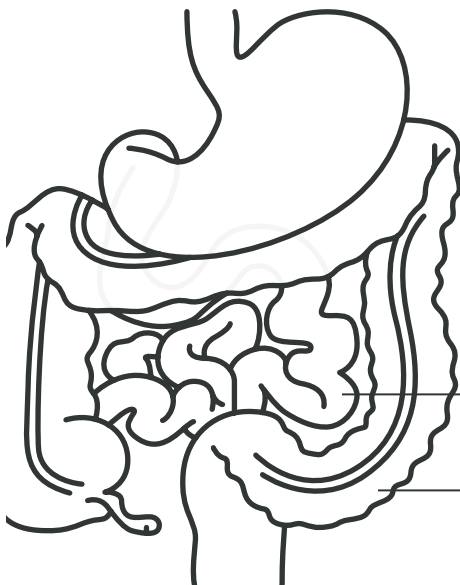
Le **petit intestin (intestin grêle)** absorbe la majorité des nutriments provenant de l'alimentation. Il mesure entre 4 et 6 mètres (de 15 à 20 pieds) selon les individus, et il est divisé en trois sections : le duodénum, le jéjunum et l'iléon.

Chacune des sections remplit un rôle différent dans l'absorption et la digestion des nutriments. L'absorption et la digestion des nutriments dépendent aussi du bon fonctionnement du pancréas et du foie.

En effet, le pancréas sécrète des enzymes permettant l'absorption des sucres, des gras et des protéines. Le foie fabrique quant à lui des sels biliaires, ce qui permet une bonne absorption des gras et de certaines vitamines (vitamines A, D, E et K).

Le **gros intestin (côlon)**, quant à lui, mesure environ entre 1 et 1,5 mètre (de 3 à 5 pieds) selon les individus. Sa fonction principale est l'absorption de l'eau et des minéraux. Les bactéries présentes dans le côlon peuvent également produire de l'énergie nécessaire à votre corps.

Lorsqu'une partie de votre intestin est retirée, la partie restante s'adapte en augmentant sa capacité d'absorption. Une bonne partie de votre intestin peut être réséquée avant que des conséquences nutritionnelles graves surviennent. Cependant, cette adaptation est progressive et peut s'étendre sur une période de deux ans.



Intestin grêle
(petit intestin)

Côlon
(gros intestin)

QU'EST-CE QUE L'INSUFFISANCE INTESTINALE ET COMMENT SE TRAITE-T-ELLE?

On parle d'insuffisance intestinale lorsque l'intestin n'arrive plus à assurer ses fonctions de digestion et d'absorption pour combler vos besoins nutritionnels. Il existe plusieurs causes de l'insuffisance intestinale, dont ce qu'on appelle « l'intestin court ».

L'intestin court est habituellement la conséquence d'une résection (exérèse) d'une partie plus ou moins étendue du petit intestin. Cette résection entraîne une malabsorption des nutriments, des minéraux et de l'eau. En général, on parle d'intestin court lorsque la longueur du petit intestin est inférieure à 2 mètres.

L'insuffisance intestinale peut entraîner plusieurs symptômes :

- Gaz
- Diarrhée
- Crampes abdominales
- Perte de poids

Votre médecin pourra vous conseiller différents médicaments visant à diminuer votre diarrhée et permettre une meilleure absorption des nutriments. Ces médicaments auront un impact sur la motricité de votre intestin (ex. : Imodium®), sur la sécrétion de liquide par votre intestin (ex. : octréotide) ou même sur les bactéries contenues dans votre intestin (ex. : antibiotiques).

Vous pouvez également aider votre intestin à s'adapter et diminuer vos symptômes en suivant quelques règles sur le plan nutritionnel.

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

Il est important de discuter de ces recommandations avec votre médecin ou avec votre nutritionniste. Chaque personne doit suivre un plan nutritionnel qui lui est adapté. N'entreprenez aucun régime restrictif avant de vous être bien informé!

Il est important que vous discutiez de la nutrition avec votre médecin et avec votre nutritionniste lorsque vous souffrez d'insuffisance intestinale. Il n'existe pas de plan nutritionnel universel. Chaque personne doit obtenir des conseils personnalisés.

Le but de votre plan nutritionnel est de maximiser le travail de votre intestin restant, de stimuler son adaptation, de répondre à vos besoins nutritionnels, de réduire les complications liées à des déficiences nutritionnelles et de diminuer vos symptômes.

Prenez plusieurs petits repas dans la journée

Des repas plus petits et plus fréquents (de 6 à 8 par jour) imposeront moins de stress à votre intestin. Des petits repas vont permettre une meilleure digestion et une meilleure absorption des nutriments. Mangez lentement et mastiquez bien vos aliments.

Consommez des liquides entre les repas plutôt que pendant ceux-ci

Consommez moins de ½ tasse (125 mL) de liquide pendant les repas. Avaler de grandes quantités de liquide pendant les repas pousse votre nourriture dans votre intestin à un rythme accéléré, ce qui entraîne de la diarrhée et un risque augmenté de ne pas digérer ou absorber vos nutriments. Essayez de ne pas boire dans l'heure avant et après les repas.

Intégrez assez de liquide à votre régime

- Visez 8 verres de liquides par jour (environ 1,5 litre).
- Buvez des petites gorgées tout au long de la journée (plutôt que de grandes quantités d'un coup).
- Évitez les liquides très chauds ou très froids.
- Consommez des liquides isotoniques (voir la page suivante). Évitez donc une trop grande consommation d'eau.



Évitez les liquides contenant trop de sucre

Il est préférable de boire des liquides que l'on dit « isotoniques », c'est-à-dire qui ont la bonne concentration de sucres et de sels pour favoriser l'absorption au niveau de votre intestin. Vous pouvez essayer les recettes qui suivent.

Recettes maison

Recette 1

- 4 t. d'eau
- ½ c. à thé de sel
- ¼ de c. à thé de substitut de sels à base de potassium
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- 2 c. à table de sucre

Recette 2

- 4 t. d'eau
- 1 t. de jus d'orange
- 8 c. à thé de sucre
- ¾ c. à thé de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé de sel

Recette 3

- 4 t. de Gatorade G2 (sans sucre)
- 2 ½ t. d'eau
- ¾ c. à thé de sel

Recette 4

- ¾ t. de jus de pomme
- 3 ¼ t. d'eau
- ¾ c. à thé de sel

Recette 5

- ¾ t. de jus de raisin ou de canneberge
- 3 ¼ t. d'eau
- ¾ c. thé de sel

Recette 6

- 1 ½ t. Gatorade
- 2 ½ t. d'eau
- ¾ c. à thé de sel

Recette 7

- $\frac{3}{4}$ t. de jus de raisin ou de canneberge
- 3 $\frac{1}{4}$ t. d'eau
- $\frac{1}{4}$ c. thé de sel

Recette 8

- 1 $\frac{1}{2}$ t. Gatorade
- 2 $\frac{1}{2}$ t. d'eau
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel

Recette 9

- 1 cube de bouillon végétal
- 2 t. d'eau
- 1 c. à table de sucre



Avec ces recettes, vous pouvez faire des bâtonnets glacés (popsicles), ou simplement les congeler pour les consommer plus tard.

Recettes à base de solutions de réhydratation commerciales

Recette 1

- 445 ml (15 onces) de Pedialyte®
- 30 ml (1 once) de sorbet

Recette 2

- 355 ml (12 onces) de Pedialyte®
- 60 ml (2 onces) de jus d'orange
- 60 ml (2 onces) de Gatorade G2 (sans sucre)

Recette 3

- 385 ml (13 onces) de Pedialyte®
- 60 ml (2 onces) de Ginger Ale diète (sans sucre)
- 30 ml (1 once) de jus de pomme

Recette 4

- 415 ml (14 onces) de Pedialyte®
- 30 ml (1 once) de crème glacée
- 30 ml (1 once) de Ginger Ale diète (sans sucre)

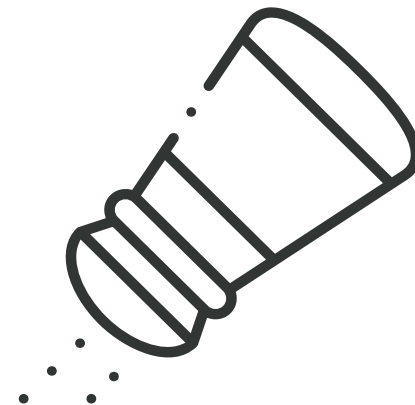
Choisissez des eaux minérales riches en sel

Les eaux des marques Vichy et Célestin, par exemple, sont riches en sel (contrairement aux eaux de marque Perrier ou San Pellegrino, qui ne le sont pas).

Évitez les liquides hypotoniques (sans sel)

Les boissons suivantes, par exemple, ne contiennent généralement pas de sel, et sont donc à **éviter** :

- Eau
- Café
- Thé
- Limonades ou punches
- Boissons gazeuses (sauf en petite quantité et intégrées à une recette, comme indiqué aux pages précédentes)



Évitez les liquides hypertoniques (contenant trop de sucre ou de sel)

Les boissons suivantes, par exemple, contiennent souvent trop de sucre ou trop de sel, et sont donc à **éviter** :

- Jus de tomates (sauf en petite quantité et intégrées à une recette, comme indiqué aux pages précédentes)
- Jus de fruits (sauf en petite quantité et intégrées à une recette, comme indiqué aux pages précédentes)
- Limonades, punches, thés glacés
- Boissons énergisantes (ex. : Red Bull)
- Boissons gazeuses sucrées
- Boissons sportives (sauf en petite quantité et intégrées à une recette, comme indiqué aux pages précédentes)
- Bâtonnets glacés sucrés (Popsicles)
- Crème glacée (sauf en petite quantité et intégrées à une recette, comme indiqué aux pages précédentes)
- Yogourts contenant du sucre ajouté

Consommez des aliments riches en protéines

Les aliments suivants, par exemple, contiennent une quantité appréciable de protéines :

- Poissons et fruits de mer
- Viandes (poulet, dinde, bœuf, porc, etc.)
- Œufs
- Tofu
- Noix
- Produits laitiers (fromage cottage, fromage ricotta, autres fromages, yogourt nature)

Même s'ils peuvent contenir des protéines, évitez les yogourts avec du sucre ajouté, le chocolat, les tartinades de type Nutella, ainsi que les aliments frits.

RÉGIME SPÉCIFIQUE POUR LES PERSONNES AYANT L'INTESTIN COURT ET PORTANT UNE JÉJUNOSTOMIE

Régime faible en glucides simples

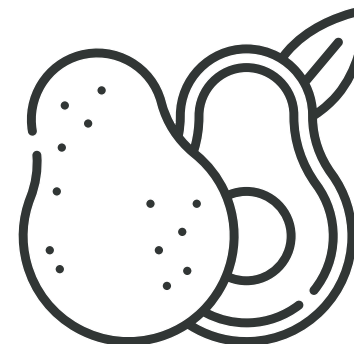
Voici des exemples d'aliments à teneur élevée en glucides simples, donc à **éviter** :

- Gâteaux aux fromages sucrés ou fruités, miel

Régime riche en gras

Voici des exemples d'aliments à teneur élevée en gras, donc pouvant être **intégrés** à votre alimentation :

- Huiles
- Beurre
- Margarine
- Mayonnaise
- Fromages
- Avocats
- Olives



Si une longue section de votre iléon (dernière partie du petit intestin) a été retirée, vous pouvez tolérer de plus grandes quantités de gras au déjeuner que plus tard dans la journée.

Certains types de gras, comme les **huiles avec gras à chaîne moyenne** (triglycéride à chaîne moyenne) pourraient vous être conseillés selon votre anatomie. Notez que :

- Ces huiles doivent être prescrites par votre médecin et se trouvent en pharmacie.
- Elles peuvent causer de l'inconfort si prises en trop grande quantité.
- Si elles vous sont conseillées :
 - Commencez par 5 mL trois fois par jour.
 - Ajoutez-les à un breuvage sans gras (ex. : jus de fruits, café).
 - Ajoutez-y de la saveur.
 - Ajoutez-les à des vinaigrettes, céréales chaudes, purée de pommes de terre, soupes, pâtes, sauces aux pommes et autres fruits...

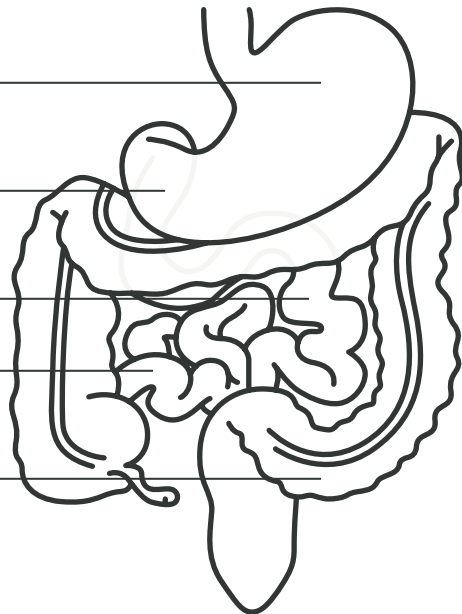
Estomac

Duodénum

Jéjunum

Iléon

Côlon



Régime sans lactose

Si votre médecin ou votre nutritionniste vous conseille un régime sans lactose, **évit**ez les aliments suivants :

- Lait, crème, crème glacée
- Fromages
- Yogourts et autres produits laitiers

La consommation de lactose peut causer des crampes, des gaz et de la diarrhée chez certaines personnes. Habituellement, les symptômes surviennent dans les 30 premières minutes suivant l'ingestion des produits laitiers. Parlez-en à votre médecin.

Si vous souffrez d'intolérance au lactose, **privilég**iez ces aliments :

- Boissons végétales (ex. : de soya, d'amandes)
- Produits laitiers sans lactose

Vous pouvez aussi vous procurer en pharmacie de la lactase, sous forme de capsules ou de gouttes. Ce produit est utilisé pour l'intolérance au lactose.





Fruits

- Mangez des fruits en conserve non sucrés.
- Évitez les fruits séchés, les fruits en conserve sucrés et les jus de fruits non dilués.



Légumes

- Mangez des radis, des concombres pelés et épépinés, des poivrons, des carottes cuites, des tomates, des pommes de terre.
- Évitez le brocoli, les choux de Bruxelles, les oignons.



Collations

- Mangez des collations salées (ex. : bretzels, craquelins).
- Évitez les barres de céréales (« barres granola ») et, pour certains, le maïs soufflé.



Desserts

- Favorisez des desserts pas trop sucrés, comme le gâteau des anges, les biscuits Graham ou les biscuits secs.
- Évitez les tartes, les bâtonnets glacés (popsicles), le pouding, la crème glacée, les pâtisseries.



Stimulants

- Évitez ce qui peut stimuler votre intestin, comme l'alcool ou la caféine.

Il se peut que votre médecin ou votre nutritionniste vous conseille une nutrition entérale ou « gavage » (par une sonde qui entre dans le nez et va vers l'estomac ou une sonde qui entre directement dans l'estomac), ou encore une nutrition parentérale (par voie intraveineuse) pour répondre à vos besoins nutritionnels.

Il est important de discuter de ces conseils avec votre médecin ou avec votre nutritionniste. Le plan nutritionnel est unique à chaque personne. Renseignez-vous! N'entreprenez aucun régime restrictif avant de vous être informé.



Si vous avez des questions ou des inquiétudes, communiquez avec votre infirmière ou votre médecin.

Nom _____

Coordonnées _____

Élaboration du contenu :

Dre Marie-Pier Bachand, gastroentérologue

Révision du contenu :

Équipe de gastroentérologie de l'Hôtel-Dieu de Sherbrooke, ainsi que Sophie Mercure, Brigitte Bébard, Lise Reid et Caroline Fournier, nutritionnistes au CIUSSS de l'Estrie – CHUS

Révision linguistique et mise en page :

Service des communications

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2021

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec 

Février 2021

4-6-10651

santeestrie.qc.ca