

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

# **Pancréatite chronique :**

*Traitement et conseils*

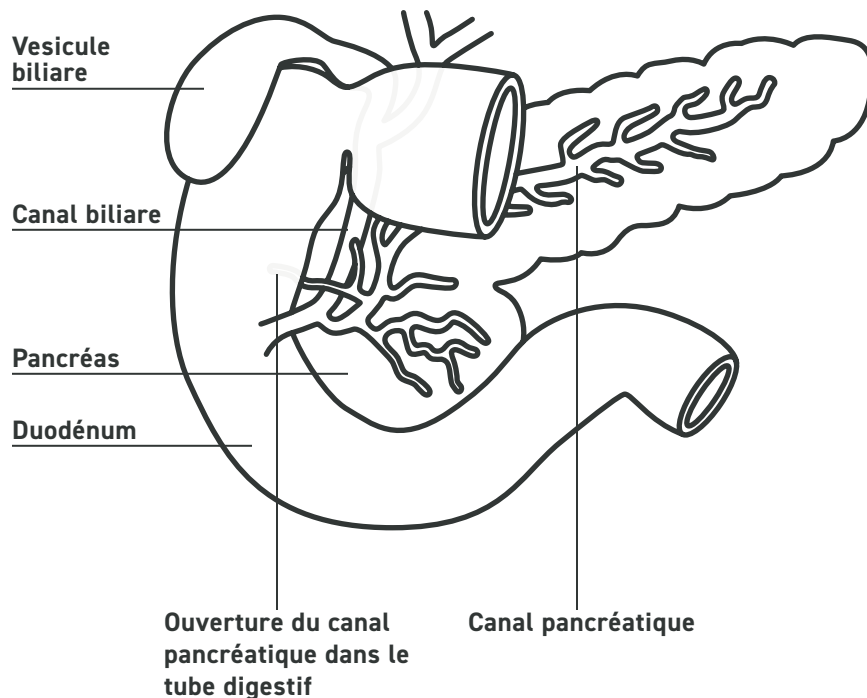
## À QUOI SERT LE PANCRÉAS?

Le **pancréas** est un organe de notre système digestif. Il est essentiel pour la régulation du taux de sucre dans notre sang (glycémie) ainsi que pour la digestion de certains aliments.

Le pancréas sécrète de l'insuline et du glucagon en réponse aux changements du taux de sucre dans notre sang. Il permet d'éviter des baisses

du taux de sucre (hypoglycémie) et des hausses du taux de sucre (hyperglycémie).

De plus, le pancréas sécrète des enzymes dans notre petit intestin (grêle) en réponse à nos aliments. Ces enzymes permettent de dégrader des aliments, et améliorant la digestion et l'absorption de ceux-ci.



## QUELS SONT LES CONSÉQUENCES D'UNE PANCRÉATITE CHRONIQUE?

La pancréatite chronique peut entraîner une insuffisance pancréatique, c'est à-dire l'incapacité de notre pancréas à faire son travail adéquatement. Il existe plusieurs degrés d'insuffisance pancréatique entraînant des recommandations nutritionnelles différentes.

Il existe plusieurs symptômes et conséquences de la pancréatite chronique, selon le degré d'atteinte et la cause :

- Douleur abdominale
- Déficience d'absorption des protéines et des glucides, ce qui entraîne :
  - des gaz
  - une perte de poids
  - une distension abdominale (ballonnements)
- Déficience d'absorption des gras entraînant des selles grasses et huileuses, ce qu'on appelle « stéatorrhée »
- Diabète

## COMMENT TRAITE-T-ON LA PANCRÉATITE CHRONIQUE?

Il n'y a pas un traitement précis pour la pancréatite chronique. La prise en charge permet de traiter les complications et de diminuer les symptômes. Puisque chaque personne est unique et demande une prise en charge qui lui est propre, nous n'abordons ici que les conseils nutritionnels. Pour la gestion de votre diabète et de la douleur, parlez à votre médecin.

La prise en charge nutritionnelle permet de combler les besoins de votre corps et d'éviter la dénutrition. La nutrition est un élément essentiel de votre traitement. Effectivement, plusieurs personnes souffrant de pancréatite chronique développent des déficiences sévères à cause du manque d'enzymes pancréatiques permettant la digestion des aliments. Éviter la dénutrition vous permet d'éviter une perte de qualité de vie.

## Conseils nutritionnels

**Veillez toujours en discuter avec votre médecin et votre nutritionniste.**

Ces trois éléments sont particulièrement importants sur le plan nutritionnel, pour les personnes ayant une pancréatite chronique :

- La correction des déficits nutritionnels
- Le maintien d'une alimentation adéquate
- Les suppléments d'enzymes pancréatiques

## Les suppléments d'enzymes pancréatiques

Le pancréas sécrète des enzymes permettant la digestion et l'absorption des aliments. Lorsqu'une personne souffre de pancréatite chronique, son pancréas ne sécrète plus suffisamment d'enzymes. Les suppléments d'enzymes permettent alors d'améliorer la digestion des aliments et de diminuer la douleur abdominale ainsi que la diarrhée. Votre médecin vous prescrira une dose selon votre poids.

Il est conseillé de prendre vos enzymes pancréatiques pendant le repas. La prise des enzymes pancréatiques trop longtemps avant les repas est souvent inutile.

## La correction des déficits nutritionnels

Votre médecin vérifiera régulièrement les vitamines et minéraux dans votre sang. En effet, les personnes ayant une insuffisance pancréatique sont plus à risque d'avoir un déficit, par exemple, en vitamines A, D, E et K, en calcium, en zinc, en folate... Votre médecin ou votre nutritionniste vous conseillera des suppléments vendus en pharmacie. Ne prenez pas de suppléments vitaminiques ou minéraux sans en discuter avec votre médecin.



## Le maintien d'une alimentation adéquate

Avec une pancréatite chronique, votre corps demande plus d'énergie que celui d'une personne en bonne santé. Il faut consommer assez d'aliments pour répondre aux besoins de base de votre corps.

- Consommez des aliments à teneur élevée en calories.
- Prenez plusieurs petits repas dans la journée (de 6 à 8).
- Si vous prenez des enzymes pancréatiques, évitez les grandes quantités de fibres (ex. : fruits et légumes riches en fibres, céréales de blé entier, son). Les fibres peuvent entraîner une mauvaise fonction des enzymes pancréatiques dans l'intestin.
- Si vous avez une insuffisance pancréatique avancée, votre médecin et votre nutritionniste vous conseilleront d'augmenter votre consommation de glucides complexes : céréales, pain, légumes secs, pâtes et certains fruits (ex. : bananes), et d'avoir un apport adéquat en protéines. Il faut donc manger des viandes, poissons, œufs et produits laitiers. Il faut cependant éviter la friture.
- Évitez de manger des produits riches en sucres simples (sucre en poudre, friandises, boissons gazeuses, fruits, pâtisseries).
- Il est primordial que vous évitiez l'alcool.
- Il n'est pas conseillé d'éliminer les gras de votre alimentation. Certains types de gras sont importants pour le bon fonctionnement de votre corps. Cependant, si vous souffrez de diabète, on vous conseille une quantité modérée de gras. Discutez-en avec votre médecin ou votre nutritionniste.
- On pourra vous conseiller certains types de gras, comme les huiles avec gras à chaîne moyenne (triglycéride à chaîne moyenne).
  - Ces huiles doivent être prescrites par votre médecin et se trouvent en pharmacie.
  - Elles peuvent causer de l'inconfort si consommées en trop grande quantité.
  - Faites attention si vous êtes diabétique : modérez les quantités.
  - 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-les à des vinaigrettes, céréales chaudes, purée de pommes de terre, soupes, pâtes, salades, sauces aux pommes et autres fruits...



**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

4-6-10653

santeestrie.qc.ca