



Belgian Polypsis Project
Hereditary Colorectal Cancer Project

Qu'est-ce que la FAPA et quels sont les services qu'elle peut rendre?

La FAPA (Familial Adenomatous Polyposis Association) est une asbl ayant les objectifs suivants :

1. la FAPA a créé un registre dont le but est:
 - d'inscrire, à titre anonyme, toutes les familles atteintes de FAP ou du syndrome de Lynch (= HNPCC ou cancer colorectal héréditaire sans polypose)
 - de contribuer à la recherche scientifique, aussi bien sur le plan national qu'international
2. la FAPA donne aux patients ainsi qu'à leur famille des informations concernant leur affection
3. la FAPA apporte un support aux médecins pour dépister les membres des familles concernées et pour élaborer un suivi régulier et de longue durée des patients
4. la FAPA soutient le fonctionnement d'un groupe d'entraide pour les patients et leur famille

Pour de plus amples informations ou vos remarques :

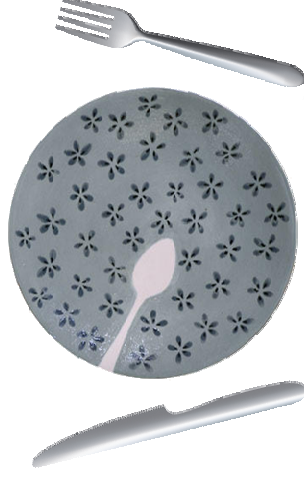
FAPA – Familial Adenomatous Polyposis Association
Chaussée de Louvain 479
1030 – Bruxelles
Tel : 02/743.45.94 – Fax: 02/734.92.50
E-mail: info@belgianfapa.be
URL: www.belgianfapa.be



La FAPA remercie la Fondation
contre le Cancer pour son soutien.

La Polypose Adénomateuse Familiale

Pour que les repas
restent un plaisir
après l'opération



Belgian Polypsis Project
Hereditary Colorectal Cancer Project

Sommaire

Vos observations personnelles

Introduction	3
A. Conseils généraux	4
B. Les familles alimentaires	6
1. <u>Les boissons</u>	6
♦ L'eau	6
♦ Les autres boissons	7
2. <u>Les familles d'aliments ayant un effet sur le transit intestinal</u>	7
♦ Les fruits et les légumes	7
♦ Les céréales et dérivés	10
♦ Les produits laitiers	10
3. <u>Les autres familles d'aliments dans le cadre d'une alimentation équilibrée</u>	11
♦ Les viandes, volailles, poissons et œufs	11
♦ Les matières grasses	12
♦ Les épices et condiments	13
4. <u>Les extras</u>	13

Avec tous nos remerciements à

Madame Bertrand (diététicienne - Cliniques Universitaires Saint-Luc)
et Madame Monarque (diététicienne - UZ Leuven)

Chez les personnes atteintes de la **polypose adénomateuse familiale**, des centaines voire des milliers de polypes se développent dans le côlon. Pour le moment, il n'existe qu'une seule méthode pour éliminer tous les polypes et ainsi éviter leur transformation en cancer : **l'intervention chirurgicale** pour enlever la totalité du côlon.

Ce dépliant vous informe sur l'alimentation à adopter après une telle intervention au niveau de l'appareil digestif. Certaines dispositions sont à prendre telles que : boire suffisamment, varier sa nourriture, et bouger beaucoup; celles-ci permettent de garder un corps sain. Mais **les réactions de chacun à l'opération sont différentes**. Certaines personnes éprouvent des difficultés à digérer certains aliments, tandis que d'autres peuvent continuer à manger ce qu'elles souhaitent sans conséquence négative.

Bien qu'il n'existe pas de régime particulier après ce type d'opération, nous vous proposons les grandes lignes d'une alimentation équilibrée et nous vous donnons également quelques informations utiles pour que les repas restent un plaisir après l'opération.

A. Conseils généraux

Le rôle principal du côlon est d'extraire l'eau des déchets de notre alimentation et de l'apporter au corps. Après l'ablation du côlon, c'est l'intestin grêle qui doit remplir cette fonction en plus de ses fonctions habituelles.

Cette adaptation prend du temps, et par conséquent durant les premiers mois suivant l'opération, l'alimentation traversera plus rapidement l'appareil digestif et vous devrez aller plus souvent à la toilette pour des selles plus liquides qu'avant. Ces changements peuvent être temporaires ou définitifs suivant les personnes.

Voici quelques conseils de base :



- ☺ **Mangez lentement** et prenez votre temps dans un **cadre relaxant**. Le stress joue un rôle important et défavorable dans le processus de digestion.
- ☺ **Mâchez** bien les aliments, c'est essentiel pour la digestion ainsi que pour diminuer la production de gaz.
- ☺ **Évitez de boire en mangeant** afin de ne pas accélérer votre transit et de permettre une meilleure absorption des aliments.



- ☺ **Buvez beaucoup entre les repas**. Nous avons besoin d'environ 2.5l de liquide par jour. Les repas nous permettent déjà d'en absorber un litre. Il reste donc 1.5l à boire entre les repas.

B. Les familles alimentaires



◆ Les épices et condiments

Utilisez les herbes aromatiques (aneth, cerfeuil, coriandre, cumin, persil, basilic, origan, thym, estragon, feuille de laurier,...) pour relever le goût de vos préparations.

L'ail, le vinaigre, la moutarde et les épices fortes (curry fort, paprika, poivre, piment, pili-pili, pickles, sauce Tabasco) sont à consommer avec modération afin d'éviter des irritations au niveau de l'anus.

4. Les extras

Certaines personnes ont besoin d'assimiler davantage d'énergie. Il est alors utile de manger un aliment riche en calories (plus gras ou plus sucré) si toutefois il est bien toléré.



🌿 Petits conseils

- Évitez les aliments contenant des fruits oléagineux et secs tels que les barres chocolatées aux cacahuètes, aux noixettes ou les biscuits aux fruits secs.
- Les sorbets et les crèmes glacées peuvent être mal tolérés.



B. Les familles alimentaires



♦ Les matières grasses

Matières grasses tartinables

Le beurre, la margarine et la minarine sont bien tolérés.

Matières grasses d'assaisonnement

Varié les huiles végétales (isio 4, colza, olive, tournesol, soja, maïs, noix, noisette,...) afin de donner un autre goût à vos préparations.

Matières grasses de cuisson

Préférez l'huile d'olive, de colza, ou la margarine contenant de bonnes matières grasses (selon la pyramide alimentaire) pour la cuisson.

Les fritures (croquettes, frites, fish-stick, viandes ou poissons panés) et les sauces brunies sont à consommer avec modération si elles ne sont pas bien tolérées.



Aliments gras

La crème fraîche et les sauces de type mayonnaise sont bien tolérées. Par contre, les chips, eux, sont mal tolérés.

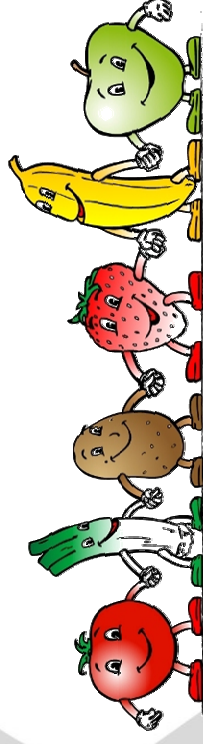


Petits conseils

- Préférez des chips au sel plutôt que ceux épicés, au paprika et autres.
- De manière générale, tous les aliments gras sont à consommer sans excès.

A. Conseils généraux

- ☺ **Mangez varié !** Il est important d'avoir une alimentation variée et contenant des aliments de chaque groupe alimentaire.
- ☺ **N'excluez pas définitivement un aliment** après une première tentative. Réessayez-le, il pourrait parfaitement être toléré quelques temps plus tard.
- ☺ Il est préférable de manger à **heures régulières** mais parfois, il est nécessaire de **fractionner les repas** afin d'optimiser la digestion qui est plus aisée lorsque de petites quantités sont ingérées.
- ☺ Si certains aliments vous créent des **problèmes** (diarrhée, douleurs,...), vous pouvez décider vous-même de les ôter ou non de votre alimentation, et ainsi d'éviter ou de supporter ces désagréments.
- ☺ En fin de journée, prenez un **repas léger** et ce, **le plus tôt possible** afin d'éviter de devoir vous lever la nuit
- ☺ Soyez attentif à la **qualité et à l'état de fraîcheur** des aliments.



B. Les familles alimentaires

1. Les boissons

Plus de la moitié du corps est constitué d'eau. Boire est donc indispensable ! Pour avoir une bonne hydratation, il est essentiel que vous compensiez les pertes d'eau liées aux selles liquides, en buvant au **minimum 2 litres par jour**.



Petits conseils

Buvez principalement **en dehors des repas**. Évitez les boissons dans la 1/2 heure qui précède ou la 1/2 heure qui suit le repas. Si vous prenez une soupe, il est préférable de la boire également une demi-heure avant le repas.



◆ L'Eau

L'eau devra constituer l'essentiel de vos apports en liquide. Toutes les eaux sont permises. Le sel aide l'organisme à retenir l'eau dans le corps, il est donc parfois intéressant de choisir des eaux qui contiennent plus de sel (par ex : Vichy, Apollinaris, Top,...)

Si vous avez des difficultés à boire suffisamment, ajoutez à l'eau des sirops de fruits ou de menthe. Vous pouvez aussi compléter ces apports par du thé ou du café léger, des tisanes, de la chicorée, du bouillon ou d'autres boissons non-gazeuses.



- Faites attention au choix de vos tisanes, certaines pour "ventre plat" ou "aminçoissantes" ont un effet laxatif.



Petits conseils

Certaines boissons non pétillantes peuvent également servir à ingérer davantage d'énergie. D'autres contiennent des sels minéraux supplémentaires (extran, Aquarius) qui permettent au corps de mieux assimiler le liquide et d'avoir dès lors des selles plus fermes.



B. Les familles alimentaires

Le Fromage



Préférez les fromages blancs, frais, fondus et les fromages à pâte dure (Parmesan, Gouda, Emmenthal) ou demi-dure (Trappiste, Chimay, Maredsous,...) aux fromages à croûte fleurie (Camembert, Brie,...) et aux bleus (Roquefort, Gorgonzola,...).



3. Les autres familles alimentaires dans le cadre d'une alimentation équilibrée

◆ Les viandes, volailles, poissons et oeufs



Les produits d'origine animale sont généralement bien tolérés. Variez les différentes sources et consommez-les quotidiennement.



- Les produits fumés (saumon fumé, jambon de Parme,...) et les salades de viande, de poisson peuvent être moins bien supportés car ils peuvent occasionner une accélération de votre transit intestinal.

- Les charcuteries de type salami, saucisson, bouclon, pâté,... peuvent être mal supportées suite à la présence de morceaux qui risquent d'irriter votre intestin.



- Les oeufs et les conserves de poisson peuvent provoquer des gaz intestinaux.

◆ Les céréales et dérivés



Variez les sources de céréales : pain blanc, biscotte, pain grillé, sandwiches, pâtes, riz, pommes de terre, semoule de blé, tapioca, etc.



Consommez-les bien cuites.

⚠ Juste après l'opération, il vaut mieux éviter certains produits trop riches en fibres comme le pain complet, le pain aux 7 céréales, le riz complet... Ils pourront être réintroduits par la suite. Vous pouvez commencer d'abord par du pain demi-gris et ensuite vous pouvez manger du pain de plus en plus foncé et ce, toujours en petite quantité.

◆ Les produits laitiers

Le Lait

Le lait et les desserts lactés tels que le pudding, le gruau d'avoine, la semoule et le riz, préparés au lait,... Contiennent du lactose, qui est le sucre présent dans le lait. Celui-ci risque d'être mal digéré et d'occasionner une accélération de votre transit intestinal accompagnée de flatulences et de ballonnements. Il est donc préférable d'éviter ces produits si ils ne sont pas tolérés.



Le "lait" de soja ne contenant pas de lactose peut remplacer le lait de vache. Il existe également du lait dé lactosé. Vous pouvez préparer vos desserts lactés avec ces derniers.



Le Yaourt

Il est généralement bien toléré, tant nature qu'aux fruits. Le yaourt neutralise également les mauvaises odeurs (gaz intestinaux).

◆ Les autres boissons

Évitez dans un premier temps les **café et thé forts**, les **boissons gazeuses** et les **boissons alcoolisées**. Toutefois, si vous décidez d'en consommer occasionnellement, ne les prenez pas à jeun. Toutes ces boissons sont bien évidemment à consommer avec modération.

💡 Petits conseils:



- A long terme, si vous désirez consommer de l'alcool, préférez en prendre pendant le repas et ce, en petite quantité.
- Le vin et la bière sont supportés de façon très différente selon les patients.

2. Les familles d'aliments ayant un effet sur le transit intestinal

◆ Les fruits et les légumes

De manière générale, il faut varier les fruits et les légumes. Ils peuvent être consommés frais, en conserve ou surgelés.

Afin de vous guider dans vos choix, nous vous proposons le tableau de la page suivante qui classe les fruits et les légumes suivant leur tolérance.

Choisissez d'abord les aliments bien tolérés dans les premières semaines suivant votre intervention. Étendez par la suite, **progressivement**, vos choix aux aliments assez bien tolérés puis aux aliments peu tolérés. Au départ, consommez les fruits et les légumes sous **forme cuite**.



B. Les familles alimentaires

N'écartez pas définitivement un aliment qui vous a dérangé. Il pourrait parfaitement être toléré quelques temps plus tard. La tolérance à un aliment peut varier d'un moment à l'autre.

Profitez d'un jour où vous restez à la maison pour tester un nouveau fruit ou légume. Consommez-le en petite quantité et refaites plusieurs fois l'essai ainsi que dans d'autres circonstances.









Ne réintroduisez les fruits et les légumes crus qu'ultérieurement, lorsque votre transit se sera amélioré.



Petits conseils :

- Préférez la sauce tomate faite maison plutôt que celles industrielles.
- Portez vos choix sur des jeunes légumes et des fruits bien mûrs et de saison. Épluchez-les et/ou épluchez-les.
- Préférez les variétés de pommes douces (Golden, Gala, Jonagold) et évitez celles qui sont acides (Granny Smith, Braeburn, Réinette).
- Préférez également les poires fondantes (William, Conférence, Durondeau).
- Consommez plutôt du jus de pomme que les autres jus de fruits



 Bien tolérés	 Assez bien tolérés	 Peu tolérés
<p>Blanc de poireau Brocoli Carotte Chicon Chou-fleur Courgette Cresson Haricot vert extra fin Laitue cuite Pointe d'asperge Épinard mixé Purée de tomate</p>  <p>Les légumes cuits en général</p>	<p>Aubergine Artichaut Choux Fenouil Navet Petits pois Tomate (sans peau, ni pépins) Légumes secs : pois chiches, lentilles, haricots blancs... Cœur de laitue Concombre Carottes râpées</p> 	<p>Champignons Maïs Oignon Échalote Poivron Potiron Radis Choucroute</p>  <p>Les légumes crus en général</p>
<p>Fruits en conserve Fruits cuits (compote) Banane</p> 	<p>Abricot Mandarine Mangue Melon Pêche Poire Pomme Raisins sans peau, ni pépins Fraises Framboises</p> 	<p>Figue Orange Rhubarbe Jus de fruits Fruits confits, conservés à l'alcool Noix, noisettes, amandes Fruits secs : raisins secs, dattes Cerises Mûres</p> 