



6 CONSEILS POUR RÉCONCILIER SON VENTRE ET SON ASSIETTE



SE FAIRE ACCOMPAGNER

Pour **mieux vivre avec la maladie au quotidien**, un suivi médical et diététique peut être nécessaire. Médecin traitant, gastro-entérologue, diététicien-ne, psychologue... vous apporteront une prise en charge optimale.



ÊTRE ACTIF EN DOUCEUR

Pratiquer une **activité physique régulière**, en fonction de vos envies et de vos capacités (Pilates, natation, yoga, marche, vélo...) permet de diminuer l'anxiété, le stress, la douleur et les troubles digestifs.



ÉCOUTER SON CORPS

Chaque personne a sa propre sensibilité. **Apprendre à se connaître, se reposer lorsque c'est nécessaire et faire des activités qui vous font du bien** (hypnose, méditation, relaxation...) peut aider.



INSTAURER UN RITUEL

Manger à horaires réguliers et dans l'idéal, faire **3 repas par jour**, avec éventuellement **une ou des collations**, peut vous aider à bien digérer. Evitez d'avoir faim ou de vous sentir "trop plein".



MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

Mastiquer facilite la digestion et réduit les ballonnements. Pour un moment de calme et de plaisir, essayez de prendre le temps de manger, **en étant attentif à vos sensations** : couleurs dans l'assiette, parfums, saveurs et texture des aliments.



ÊTRE ENTOURÉ

Ne restez pas seul(e) face à la douleur et n'hésitez pas à en parler autour de vous. Vous pouvez **prendre contact avec une association de patients** qui aura une oreille attentive et saura vous guider et vous soutenir. L'APSSII dispose notamment de bénévoles dans toute la France.

SII ET ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Bien manger et se faire plaisir quand on a un SII, c'est possible ! Toutes les catégories d'aliments peuvent être consommées en adaptant, le choix des aliments, leur quantité et modes de préparation aux sensibilités de chacun.

FÉCULENTS

Si certains vous posent problème, de **nombreuses variétés vous permettent d'alterner** : pomme de terre, quinoa, sarrasin, variétés de pains (au levain...).



L'EAU

Votre meilleure alliée ! Une hydratation suffisante atténuera la constipation, et compensera les pertes occasionnées par les diarrhées.

i Alcool, boissons gazeuses, sucrées, jus, café... amplifient parfois les troubles : observez vos réactions.



VIANDE, POISSON, OEUF

Généralement **bien tolérés** par les souffrants du SII, ils sont particulièrement digestes si vous privilégiez les morceaux peu gras pour les viandes et les cuissons à température douce.

PRODUITS LAITIERS

Si vous limitez votre consommation, il existe des alternatives végétales contenant du calcium (« lait/yaourt » à base de riz, ou d'amande). Les fromages à pâte dure sont souvent mieux tolérés.

LÉGUMINEUSES ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES

Un **bon rinçage et de petites portions** permettent de profiter de leurs bienfaits en limitant les éventuels inconforts.

FRUITS & LÉGUMES

Certaines variétés et modes de cuisson (cru/cuit) peuvent être moins bien tolérés. Identifier vos sensibilités vous permet de profiter de toutes les autres.

FRUITS À COQUE NON SALÉS

Un condensé d'énergie, un atout si votre appétit est diminué.

MATIÈRES GRASSES

Ajoutées crues à l'assiette, elles livrent tous leurs bienfaits et elles sont mieux digérées que fortement chauffées (aliments frits, grillés...).



À propos de l'APSSII : L'Association des Patients Souffrant du Syndrome de l'Intestin Irritable (APSSII), reconnue d'intérêt général, diffuse depuis 2010, grâce à une information actualisée et fiable sur le SII, promeut la recherche et accompagne les personnes souffrantes ainsi que leurs proches.

TROUVER DU SOUTIEN :
Rendez-vous sur www.apssii.org.
Contact : secretariat@apssii.org.