

Supplémentez-vous en **vitamine D3**, peu présente dans les aliments et essentielle aussi pour le microbiote et l'intestin.

# FICHE

## LES DIVERTICULES COLIQUES

Des petites hernies ou poches qui se forment dans l'intestin sont le plus souvent silencieuses. Les complications sont peu fréquentes. Le microbiote participe à cette pathologie.

Complétez avec la fiche « **L'alimentation du microbiote** ».

### EN DEHORS DE TOUTE CRISE, J'OPTÉ POUR UNE ALIMENTATION PROTECTRICE VARIÉE ET JE MASTIQUE BIEN

**Légumes** variés à chaque repas, crus et cuits (plus de la moitié de l'assiette)

**Fruits** : 2 à 3/jour. **Même les fruits à petits grains.** Idéal au goûter

**Céréales complètes** : riz, orge, avoine, seigle, petit épeautre, blé, millet, quinoa, sarrasin, teff, fonio

**Légumineuses** : soja, fèves, haricots secs, lentilles, pois chiches, pois cassés

**Graines** : sésame, cajou, pistache, tournesol, courge, noisette, noix, lin broyé, chia...

**Huiles oméga-3** : colza ou noix (1,5 c. à s./jour) ou cameline (2 c. à c.) ou huile Quintesens 50+ (2 c. à s. au dîner)

**Algues et petits poissons gras** : sardine, maquereau

**Huile d'olive** : 1,5 à 2 c. à s./jour

**Thé et chicorée, caroube**

**Épices** : cannelle, gingembre, curcuma...

**Herbes aromatiques** : origan, thym, romarin

**Le plus bio possible** et de saison

**Légumes fermentés** : choucroute crue, betterave, ail noir...

**Boissons fermentées** : kéfir, kombucha

**Yaourts** : les K-Philus® (brebis et chèvre de préférence) sont 50 fois plus riches en ferments que les yaourts industriels

**Soja fermenté** : tofu, tamari (allégé en sel), miso, tempeh, natto en poudre

**Plus de protéines végétales** : tofu, quinoa, association céréales complètes et légumineuses

**Graines germées**

### J'ÉVITE LE PLUS POSSIBLE LES ENNEMIS DU MICROBIOTE, PERTURBÉ DANS LA DIVERTICULOSE

**Excès de sucres** : pain blanc, confiture, gâteaux, viennoiseries, jus de fruits, sirop de glucose-fructose ou HFCS, sucre inverti, dextrose (préférer un peu de miel)

**Excès de graisses saturées** : charcuterie, viande rouge, fromage

**Pesticides, additifs**

**Alcool**

**Édulcorants** : aspartame, sorbitol, xylitol, maltitol, mannitol...

**Sel** : pain, plats préparés, fromage, moutarde, bouillon cube, biscuits apéro...

**Eau chlorée du robinet**

**Cuissons à forte température** : friture, barbecue

**Régimes restrictifs**

**Sédentarité et prise de poids**

### EN CAS DE CRISE DE DIVERTICULITE, JE FAIS UNE DIÈTE...

**Une diète liquide de 1 à 2 jours** avec beaucoup de boissons : eau, tisanes sucrées au miel, bouillons de légumes salés

### ... SUIVIE D'UN RÉGIME PAUVRE EN FIBRES

**Céréales** : riz blanc, polenta, semoule, pommes de terre épluchées, pâtes blanches, pain des fleurs, flocons de sarrasin

**Poissons** cuits vapeur ou au court-bouillon

**Œufs**

**Tofu**

**Yaourts selon tolérance, laits végétaux**

**Huile d'olive et colza bio**

**Beurre frais** : le matin

**Épices douces** : curcuma, cannelle

**Miel**

**Éviter** : fritures, alcools forts, graines et légumineuses

**Limiter** : laitages et gluten, sucres, viandes, fructose, plats industriels

### QUELQUES JOURS À 1 SEMAINE APRÈS LA CRISE

**Certains légumes cuits épluchés et sans graine** : blette, carotte, céleri-rave, chou kale, courge (sauf butternut et musquée), courgette, endives, épinards, haricots verts, laitue, navet, panais, poivron, pomme de terre : 1 à 2 fois/jour, progressivement

**Herbes aromatiques** finement ciselées : modérément

**Fruits cuits sans peau ni pépin** : pomme, poire, abricot, pêche, mangue : 1 à 3 c. à s./jour, progressivement

### 2 À 3 SEMAINES APRÈS LA CRISE, JE RÉINTRODUIS PROGRESSIVEMENT : UN ALIMENT PAR JOUR EN FONCTION DE MA TOLÉRANCE AVANT DE REPRENDRE L'ALIMENTATION PROTECTRICE

**Commencer par élargir à tous les légumes cuits**

**Puis aux fruits crus bien mûrs**

**Puis aux légumes crus**

Réalisée par : *Le Dr Martine COTINAT* Gastroentérologue

Extrait du Livre : « Le Guide Terre Vivante de La Santé du Ventre »

Téléchargeable sur [IVABIEN.fr](http://IVABIEN.fr)

