Mettez fin au combat avec les aliments!

www.MoisdelaNutrition2017.ca

Les problèmes digestifs : Pouah! Qu'est-ce qui cause tous ces gaz?

Belinda

C'est ce qu'a vécu Belinda. Elle fait beaucoup de rots et a souvent des gaz et des ballonnements. Elle souhaite résoudre son problème, mais ne sait pas par où commencer. Après avoir effectué des recherches en ligne et sondé l'opinion de son entourage, Belinda en vient à la conclusion qu'une alimentation sans gluten pourrait l'aider, mais elle n'est pas certaine. Elle essaie l'approche en trois étapes :

Ciblez le problème :

Belinda croit que tout ce qu'elle mange lui donne des gaz. Elle se souvient qu'une amie lui a recommandé d'arrêter de manger du blé et du gluten. Elle se demande si cela pourrait l'aider.

Renseignez-vous :

En consultant un site Web médical, Belinda apprend que les gaz, les ballonnements et les rots peuvent être causés par :

- L'air avalé
- Certains aliments ou certaines boissons
- Des médicaments
- Des suppléments

Elle est soulagée de lire que les gaz, les ballonnements et les rots sont des manifestations courantes qui peuvent être normales. Elle note également qu'ils peuvent indiquer la présence d'une affection comme l'intolérance au lactose, le syndrome du côlon irritable ou la maladie cœliaque. Elle ne sait pas ce qui explique ses symptômes et lit qu'il

Truc de diététiste

Emily Mardell
Dt. P.

- Les problèmes digestifs sont aussi uniques que la personne qu'ils touchent. L'autodiagnostic, sans les soins et le soutien d'un diététiste, peut donner lieu à des restrictions en aliments et en nutriments inutiles. Ne vous privez pas de formidables aliments nutritifs pour rien!
- Un diététiste saura vous guider dans vos démarches vers une meilleure santé intestinale. Notre objectif est de maximiser la variété, l'apport en nutriments et le plaisir associé à l'alimentation.

Trouvez un diététiste dans votre région : www.dietetistes.ca/trouvez

À vos fourneaux!

Poulet tikka au yogourt épicé

Légumes verts sautés au citron et aux amandes

Bouchées énergisantes de noix de coco, lentilles et bananes

Tacos à l'avocat, courge rôtie et haricots noirs

Vous trouverez les 12 recettes en vedette au www.MoisdelaNutrition2017.ca

Faites le suivi de votre alimentation sur le pouce avec **ProfilAN**.
Téléchargez **Cuisinidées** pour vous inspirer d'idées de recettes.

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

Les problèmes digestifs :

www.MoisdelaNutrition2017.ca

est important de ne pas s'autodiagnostiquer. Elle doit consulter son médecin ou une diététiste.

Belinda désire en apprendre davantage sur la suggestion de son amie, qui lui a conseillé d'éviter le gluten au cas où elle serait atteinte de la maladie cœliaque. Elle se rend donc dans le site Web de l'Association canadienne de la maladie cœliaque (www.celiac.ca/?lang=fr). Elle apprend que si elle doit subir un test de dépistage de la maladie cœliaque, elle devra consommer du gluten (une protéine présente dans le blé et d'autres produits céréaliers) avant le test pour obtenir des résultats exacts. Si elle suit le conseil de son amie, qui lui recommande d'exclure le gluten de son alimentation, elle pourrait obtenir un résultat faux négatif.

Belinda apprend également qu'elle devrait consulter une diététiste avant d'éliminer des aliments de son alimentation puisque cette professionnelle pourra l'aider à planifier une alimentation équilibrée et veillera à ce que ses besoins en nutriments soient comblés. Finalement, Belinda trouve des conseils utiles en inscrivant le terme « gaz » dans la fenêtre de recherche des sites Web fiables suivants :

- www.dietetistes.ca
- www.healthlinkbc.ca (en anglais seulement)
- www.sainealimentationontario.ca

Demandez de l'aide :

Belinda sait désormais qu'elle ne devrait pas s'autodiagnostiquer ni uniquement se fier aux conseils provenant d'Internet ou d'amis bien intentionnés. Elle parlera de ses symptômes à son médecin. Au besoin, elle consultera aussi un gastroentérologue (médecin spécialisé en santé digestive). Belinda a hâte de voir un diététiste pour essayer de comprendre quels aliments pourraient lui causer de l'inconfort. Elle trouvera le soutien qu'elle recherche au www.dietetistes.ca/trouvez.

Enfin, elle apprend que si elle reçoit un diagnostic de trouble digestif, il existe des organismes sans but lucratif qui offrent des groupes de soutien où des clients atteints du même problème de santé peuvent échanger (en personne ou en ligne).

Mettez fin au combat avec les aliments!

Manger devrait être une activité agréable et non pas une source quotidienne de frustration et de confusion. Si les aliments sont pour vous une source de combat, essayez cette approche en trois étapes :

1. Ciblez le problème.

Déterminez ce qui est à l'origine de votre combat avec les aliments.

2. Renseignez-vous.

Servez-vous de faits provenant de sources crédibles pour décider des mesures qui doivent être prises pour régler le problème.

3. Demandez de l'aide.

Mettez votre plan à exécution grâce au soutien d'une diététiste, de votre famille et de vos amis.

Vous trouverez les 5 fiches d'information au www.MoisdelaNutrition2017.ca

Commanditaires officiels

Commanditaire des fiches d'information

Ce feuillet est distribué gracieusement par:

©Les diététistes du Canada, 2017. Réimpression intégrale autorisée. Réservé à un usage non commercial.