
LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES DU COLOPATHE FONCTIONNEL

A PROPOS D'UNE ENQUETE PORTANT SUR 1 300 CURISTES

P GRASSY¹, J B CHAREYRAS², M GUALINO²
Châtel-Guyon

Mots clés : Châtel-Guyon, diététique, colopathie fonctionnelle.

Introduction

Châtel-Guyon, en Auvergne, est une station thermale à vocation digestive. Cette enquête a été motivée par la fréquence des demandes de conseils diététiques de nos curistes.

Après description du protocole, nous aborderons les résultats de cette enquête et un essai d'interprétation afin d'établir une attitude logique dans l'abord diététique du colopathe fonctionnel.

Protocole

Un questionnaire ouvert a été réalisé et distribué en 1984 à une population de colopathes fonctionnels durant leur cure thermale, sans restriction d'âge ni d'ancienneté ou de gravité des troubles.

Ce questionnaire comprenait 2 colonnes à remplir par le curiste ; dans la colonne de gauche, il devait indiquer les aliments ou les plats mal tolérés (dans la limite de 10) et dans la colonne de droite, les troubles provoqués par leur consommation.

Après saisie informatique des données, et dans un but de simplification, les intolérances alimentaires ont été classées en 11 groupes diététiques différents directement inspirés de la classification habituelle, et les symptômes décrits en 3 séries : troubles de la sphère digestive haute, troubles de la sphère digestive basse et autres troubles.

Résultats

1 - Résultats globaux

Mille trois cents questionnaires ont pu être exploités décrivant 8.669 intolérances occasionnant 14.487 symptômes.

¹ Le Tampon, 97 430 La Réunion ² Châtel-Guyon 63 140 Courriel : jbcha@wanadoo.fr

CLASSIFICATION DES ALIMENTS

- Groupe I : Aliments protidiqes avec calcium
 - Groupe II : Aliments protidiqes sans calcium
 - Groupe III : Graisses
 - Groupe IV : Céréales et produits sucrés
 - Groupe V : Légumes
 - Groupe VI : Fruits
 - Groupe VII : Boissons
 - Groupe VIII : Sauces
 - Groupe IX : Épices et condiments
 - Groupe X : Préparation et cuisson
 - Groupe XI : Potages et soupes
-

Par ordre d'importance décroissante, les groupes alimentaires les plus souvent cités sont • les légumes (46%) • les aliments protidiqes sans calcium (11,5%) • les céréales et produits sucrés (10%) • les fruits (8%) • les sauces (6,5%) • préparations et cuissons (5%) • les laitages (4,5%) • les boissons (4%) • les épices et condiments (2%) • les graisses (1,5%) • les potages et soupes (1%).

Les symptômes décrits se répartissent en • troubles bas (63%) avec une majorité de ballonnements • troubles hauts (26%) avec une majorité de dyspepsies • autres troubles (11%) avec une majorité de migraines.

PRINCIPAUX SYMPTÔMES DÉCRITS

Troubles de la sphère digestive haute

Troubles moteurs

Gastralgies

Troubles de la digestion

Troubles de la sphère digestive basse

Troubles du transit

Douleurs abdominales

Ballonnements, gaz

Autres troubles

Migraines

Malaises, vertiges

Allergies

2 - Intolérances selon le groupe d'aliments

• *Laitages* : 4,4% des intolérances.

Ils entraînent, dans l'ensemble, une majorité de troubles bas (61%) essentiellement diarrhées et ballonnements.

- *Aliments protidiques sans calcium* : 11,3% des intolérances.

Ils entraînent également une majorité de troubles bas (43%) pour les viandes, abats et œufs, tandis que les charcuteries et les poissons donnent plutôt des troubles hauts et des allergies.

- *Graisses* : 1,6% des intolérances.

Elles occasionnent des troubles hauts (40%) sauf les graisses animales qui favorisent plutôt les troubles bas.

À noter l'importance relative des autres troubles et notamment des migraines

- *Céréales et produits sucrés* : 10,2% des intolérances.

Tous entraînent en majorité des troubles bas (58%) à type de ballonnements mais les chocolats constipent.

- *Les légumes* : 46% des intolérances.

Tous entraînent une majorité importante de troubles bas (77%), il s'agit de ballonnements sauf pour les fruits légumiers (tomates) et les crudités où les douleurs abdominales sont prédominantes.

- *Les fruits* : 8% des intolérances.

Ils donnent une majorité de troubles bas (68%), surtout des douleurs abdominales sauf pour les fraises (migraines), les fruits secs et amylicés (ballonnements).

- *Les boissons* : 4% des intolérances.

Elles entraînent une majorité de troubles bas (57%) surtout représentés par des ballonnements sauf pour le vin, les alcools et les boissons chaudes où les douleurs abdominales prédominent.

- *Les sauces* : 6,5% des intolérances.

Elles donnent surtout des troubles hauts (45%) avec prédominance des dyspepsies.

- *Les épices et condiments* : 1,8% des intolérances.

Ils occasionnent une majorité de troubles bas (46%) à type de douleurs abdominales.

- *Les plats préparés* : 5,2% des intolérances.

Ils donnent surtout des troubles bas (43%) avec douleurs abdominales et ballonnements sauf les fritures qui entraînent des dyspepsies.

- *Potages et soupes* : 0,7% des intolérances.

Ils donnent dans 70% des cas des troubles bas à type de ballonnements.

3 - Intolérances selon la teneur en fibres des légumes

Les légumes représentent près de la moitié des intolérances (46%). Notre étude s'est donc portée sur la principale différence des légumes entre eux : la teneur en fibres alimentaires (cellulose, hémicellulose et pectine).

Nous avons sélectionné 7 légumes considérés comme les plus fibreux (de teneur supérieure à 2 g%).

Il s'agit des

- haricots blancs 7,4 g% - pois chiches 5,3 g% - lentilles 3,7 g% - artichauts 2,2 g% - petits pois 2,2 g% - salsifis 2,1 g% - crudités 3 à 5 g%.

Sur les 58 légumes différents cités dans notre enquête, ces 7 légumes représentent à eux seuls 44% des intolérances (1 786 sur 4 053).

De même, dans chaque famille, le légume le plus mal toléré est toujours le plus fibreux ; par exemple, dans les légumes à bourgeons, les artichauts représentent 72% des intolérances ; dans les légumes à enveloppe et graines, les haricots blancs, les lentilles, les petits pois et les pois chiches représentent 89% des intolérances ; dans les légumes à bulbe et racine, les salsifis sont les plus cités et représentent 32% des intolérances.

Il y a donc incontestablement un rapport entre la tolérance digestive des légumes et leur richesse en fibres.

4 - Symptomatologie des intolérances aux légumes fibreux.

La description des symptômes provoqués par la consommation des légumes très fibreux est dominée par les plaintes digestives basses à 83% avec 12% de troubles du transit, 27% de douleurs abdominales, 61% de ballonnements.

Les troubles hauts ne représentent que 13% et les autres troubles 4%.

5 - Les principaux symptômes et aliments responsables

Nous avons cette fois effectué la démarche inverse. À partir de chaque symptôme, nous avons recherché les aliments les plus souvent responsables qualitativement.

- Les aliments qui provoquent une majorité de troubles digestifs hauts (dyspepsies, gastralgies et troubles moteurs) sont les fritures, les sauces, les graisses.

- Les aliments qui entraînent plutôt des migraines sont les graisses, l'alcool, le chocolat. Les poissons et les crustacés entraînent des phénomènes allergiques.

- Les aliments qui provoquent plutôt des troubles digestifs bas sont représentés par les légumes (surtout enveloppes et graines), les potages et soupes, les fruits (en particulier les fruits secs et les fruits à noyaux).

Pour affiner cette recherche, nous avons pris en compte les symptômes de la colopathie fonctionnelle.

- Les troubles du transit (diarrhées) sont plus fréquents avec les laitages, les graisses.

- Les douleurs abdominales sont favorisées par la consommation des épices et condiments, des viandes (lapin), des fruits secs et oléagineux, des alcools.

- Les ballonnements et les gaz semblent provoqués par les légumes (enveloppes et graines, bulbes et racines et pommes de terre), les potages et soupes, les céréales (pain, son).

Essai d'interprétation

1 - Fiabilité de l'enquête

• Critiques

Elles proviennent directement du protocole de l'enquête. Le questionnaire ouvert non dirigé peut entraîner des réponses souvent faussées ; le détail alimentaire a souvent été privilégié aux dépens des intolérances importantes et les oublis sont certainement nombreux.

Les symptômes décrits sont parfois sujets à caution, soit par ignorance de la définition clinique, soit de nosologie vague et difficilement interprétable (« crise de foie », malaise).

- *Les points positifs*

Ce sont :

- la quantité des données recueillies et en particulier la grande variété des aliments cités ;
- le recrutement d'une population importante de colopathes fonctionnels de par la spécialité de notre station thermale.

Ces éléments permettent d'effacer la plupart des critiques précédentes et de retenir les résultats comme significatifs.

2 - Intérêt diététique dans l'abord du colopathe fonctionnel

- *L'attitude actuelle du clinicien*

La complexité et la variabilité des intolérances alimentaires du colopathe amènent parfois le praticien à stéréotyper ses conseils diététiques qui se résument ainsi :

- les colopathes constipés doivent avoir une alimentation riche en fibres, éventuellement enrichie avec du son, sans tenir compte de leur tolérance personnelle ;
- en cas de douleurs abdominales majeures, la prescription d'un régime sans résidu est souvent appliquée.

Cette attitude nous semble trop caricaturale et doit être modulée grâce, en particulier, aux résultats de notre enquête.

Le régime du colopathe

Il doit obéir à 2 règles absolues :

- ne pas être trop restrictif afin d'éviter les carences ;
- être adapté à chaque cas clinique.

D'autre part, ce régime doit être évolutif pour chaque malade, en fonction de son état digestif du moment.

Le bilan initial évaluera les priorités diététiques basées sur les symptômes de la colopathie fonctionnelle, troubles du transit, douleurs abdominales et ballonnements.

1) Si les troubles du transit sont prédominants

- Il faudra réduire ou supprimer les laitages et les graisses, et privilégier les légumes et les aliments «ballast».

2°) Si les douleurs abdominales dominent la symptomatologie

- Il faudra bien sûr réduire les fibres alimentaires en tenant compte des troubles du transit éventuellement associés,

- on supprimera également épices, condiments et alcools, on remplacera les viandes par du poisson, et l'on évitera les fruits secs et oléagineux.

3°) Les ballonnements demeurent les symptômes les plus difficiles à corriger car les plus fréquents

- Il faudra tout de même limiter, dans ce cas, la consommation de certains légumes (pommes de terre, enveloppes et graines, bulbes et racines) ainsi que les potages et soupes, et les céréales en particulier le pain ;

- par contre les viandes, les poissons, les crudités, les fruits légumiers, les fruits rouges et les agrumes semblent mieux tolérés et donc à conseiller.

Conclusion

Rien n'est simple dans le domaine de la diététique mais le bon sens doit guider le clinicien. La relation médecin-malade et l'interrogatoire prennent ici toutes leurs valeurs. Une nouvelle enquête viendra compléter celle-ci, comprenant un questionnaire dirigé afin d'établir la totalité des intolérances alimentaires de chaque colopathe assorti d'une partie prospective sur 3 ans permettant d'évaluer les effets de la cure thermale sur l'élargissement du régime.

