Alimentation en cas d'inflammation de la vésicule biliaire

azdelta
Uw ziekenhuis.

Contenu

1. Conseils généraux 4
2. Liste d'aliments 4
3. Exemple de programme journalier 9
4. Après l'ablation de la vésicule biliaire 10

© AZ Delta
Cette publication ne peut être copiée en tout ou en partie, ni rendue publique, de quelque manière que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Chère patiente, Cher patient,

La cholécystite est une inflammation de la vésicule biliaire qui peut se présenter sous une forme aiguë ou chronique. La bile est un liquide produit par le foie qui intervient dans la digestion des aliments gras. La vésicule biliaire fonctionne comme un réservoir.

Dans la forme aiguë, on note une inflammation de la paroi de la vésicule biliaire qui peut être due à une occlusion par des calculs biliaires, à une alimentation liquide par voie intraveineuse ou à une intervention chirurgicale. Les symptômes qui y sont associés sont des douleurs dans la partie supérieure droite de l'abdomen, de la fièvre, des nausées et des vomissements.

L'inflammation chronique est, quant à elle, presque toujours due à des calculs biliaires, dont les symptômes de douleur sont vagues.

Une adaptation temporaire du régime alimentaire est nécessaire pour réduire l'inflammation et permettre l'ablation chirurgicale de la vésicule biliaire. L'accent est mis sur la restriction des matières grasse combinée à un régime alimentaire sain et varié.

Les diététiciens

1 Conseils généraux

- Ne buvez pas d'alcool !
- Limitez la consommation de produits riches en graisses (viandes grasses, fritures, sauces à base d'huile, comme la mayonnaise, fromages, etc.).
- Si certains aliments vous incommodent, vous pouvez les limiter ou les éviter temporairement. Réessayez-les après un certain temps. Il se peut que ce ne soit que temporaire. Si vous écartez trop d'aliments parce que vous êtes convaincu(e) qu'ils sont à l'origine des symptômes, vous risquez d'avoir un régime alimentaire inadéquat.
- Veillez à une alimentation variée, mangez régulièrement et ne sautez pas de repas !
- Mangez beaucoup de fruits et de légumes pour garantir un apport en fibres, vitamines et minéraux suffisant.
- Buvez en suffisance, au moins 1 ½ litre d'eau par jour.
- Mangez quelque chose avant de vous coucher, par ex. une tranche de pain, un fruit ou un yaourt. Cela permet de vider la vésicule biliaire et d'éviter la formation de calculs biliaires.
- Veillez à faire suffisamment d'exercice pour maintenir ou diminuer votre poids. Bougez au moins 30 minutes par jour à une intensité modérée. En fait, le surpoids augmente le risque de calculs biliaires.

2 Liste d'aliments

Eau/boissons

AUTORISÉ	À ÉVITER
• Eau plate • Thé léger • Café léger • Potage ou bouillon allégé en matières grasses	• Toutes les boissons alcoolisées • Café fort • Boissons gazeuses

Pain et produits céréaliers

AUTORISÉ	À ÉVITER
• Pain : pain blanc, pain gris, pain complet, pain multicéréales • Pistolets/baguette • Biscotte ou toast • Céréales pour petit-déjeuner sans chocolat • Muesli sans fruits à coque ajoutés • Flocons d'avoine • Gâteau sec sans chocolat, sans fourrage, par ex. boudoir, Betterfood, Vitabis	• Pain fantaisie (pain au sucre, pain aux raisins, etc.) • Sandwichs briochés • Viennoiseries (croissants, brioches, etc.) • Céréales pour petit-déjeuner sans chocolat • Pâtisseries/tartes/gâteaux au chocolat ou fourrés

Pommes de terre et pâtes

AUTORISÉ	À ÉVITER
• Pommes de terre : bouillies, cuites à la vapeur ou en chemise • Purée : au lait demi-écrémé, sans matières grasses, sans œufs • Pâtes et riz • Couscous/quinoa/épeautre/boulghour/Ebly	• Produits de pommes de terre frits ou préparation de pommes de terre à base de crème • Pommes de terre rissolées • Purée au lait entier, avec du beurre et des œufs • Chips/biscuits apéritifs salés

Légumes

AUTORISÉ	À ÉVITER
• Tous les types de légumes cuits (à la vapeur) • Légumes braisés avec peu de matière grasse ! • Légumes crus, sans sauce • Potage de légumes frais, à base de bouillon allégé en matières grasse, sans crème, boulettes de viande, etc. ajoutés	• Légumes à la crème (par ex. épinards à la crème, etc.) • Soupes à la crème ou avec des boulettes de viande, du fromage, etc.

Fruits

AUTORISÉ	À ÉVITER
• Toutes les variétés de fruits frais • Fruits confits • Fruits secs • Purée de fruits	• Fruits à coque et graines

Viande, poisson, charcuterie et œufs

AUTORISÉ	À ÉVITER
• Tous types de viandes maigres fraîches de bœuf (steak, rôti de bœuf, filet, filet américain pur), de veau (rôti de veau, steak de veau, blanquette de veau), de cheval (steak, rôti), de porc (filet de porc, rôti de porc maigre, mignonnette) ou d'agneau (filet d'agneau). • Tous les types de volailles sans peau (poulet, dinde, autruche, canard) • Tous types de gibier (lapin, lièvre, chevreuil, sanglier, faisan, perdrix) • Viandes maigres : jambon dégraissé, jambon de vessie, filet de Saxe, jambon de dinde, blanc de poulet, blanc de poulet aux herbes, filet d'Anvers, jambon fumé dégraissé, filet américain pur, etc. • Tous types de poissons frais maigres (cabillaud, pangasius, lieu jaune, églefin, plie, turbot, perche Victoria, lotte, etc.) • Poisson en conserve dans sa propre eau • Blanc d'œuf de poule (pas de jaune d'œuf) • Quorn/tofu/tempeh/seitan	• Tous les types de viande grasse de bœuf (paupiettes, viande hachée, saucisse), de veau (saucisse), de cheval (viande hachée), de porc (saucisse, viande hachée, côtelettes, bacon, escalopes, crépinettes, etc.). • Tous les types de viande de mouton et de chèvre. • Viandes panées et frites. • Viandes grasses : saucisse de veau, saucisse à déjeuner, salami, tous types de pâté, salades de viande préparées avec mayonnaise, américain préparé, viande préparée, etc. Viande préparée industrielle en sauce • Poissons gras (anchois, truite, hareng, flétan, maatjes, maquereau, anguille, sardine, sprat, saumon, etc.) • Poisson préparé industriel en sauce/à la crème • Salades de poisson préparées • Poisson pané • Poisson en conserve en sauce ou à l'huile • Jaune d'œuf

Fromages

AUTORISÉ	À ÉVITER
• Fromage à pâte dure allégé : 20+ ou max. 30+. • Fromage fondu maigre • Fromage blanc	• Tous les 40 + et plus, tant pour les fromages à pâte dure que pour les fromages fondus

Lait et produits laitiers/produits à base de soja

AUTORISÉ	À ÉVITER
• Lait écrémé ou demi-écrémé • Petit-lait • Yaourt écrémé ou demi-écrémé/ yaourt au soja • Fromage blanc maigre • Pudding au lait écrémé ou demi-écrémé • Yaourt grec maigre • Skyr maigre • Sorbet/glace à l'eau	• Lait entier • Crème/crème fouettée/ crème fraîche • Préparations à base de lait entier comme flan, pudding, riz au lait, milk-shake, etc. • Lait chocolaté prêt à l'emploi • Yaourt entier • Fromage blanc/yaourt grec entier • Crème glacée

Matières grasses de lubrification et de préparation

AUTORISÉ	À ÉVITER
• Vous pouvez également utiliser d'autres méthodes de cuisson (ébullition, papillote à la vapeur ou grillade) afin de réduire l'utilisation de matières grasses.	• Utilisation excessive de matières grasses de lubrification et de préparation • Mayonnaise, mayonnaise allégée, vinaigrette, sauce pour frites

Autres

AUTORISÉ	À ÉVITER
	• Olives, plats préparés, condiments épicés, chocolat

3 Exemple de programme journalier

Petit-déjeuner
Pain gris
Confiture/fromage fondu allégé
Café/thé léger

Matin
Sachet de soupe de légumes frais allégée + biscotte

Après-midi
Pommes de terre bouillies/purée de pommes de terre allégée/riz/pâtes
Viande/poisson maigre cuit ou grillé
Légumes cuits (à la vapeur)
Eau plate

Après-midi
Yaourt maigre + fruit

Soir
Pain gris
Viande maigre/poisson maigre/fromage allégé
Soupe fraîche allégée

Plus tard
Verre de petit-lait/produit laitier écrémé

4 Après l'ablation de la vésicule biliaire

Cette restriction stricte des graisses n'est que temporaire. Après l'ablation de la vésicule biliaire, le régime peut être arrêté progressivement. Le suc digestif nécessaire à la digestion est maintenant sécrété par le foie. Si l'on suit un régime alimentaire classique, d'une teneur modérée en matières grasses, aucun symptôme ne se manifestera. C'est seulement en cas d'ingestion de grandes quantités de matières grasses que des symptômes tels que des crampes ou des diarrhées peuvent survenir.

Vous pouvez donc opter ensuite pour une alimentation saine et variée !

Notes

Contact

SERVICE DE DIÉTÉTIQUE

Campus Brugsesteenweg

e dietisten.brug@azdelta.be

Campus Rumbeke

e dietisten.rumbeke@azdelta.be

Campus Menen

e dietisten.menen@azdelta.be

Campus Torhout

e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Source : service de diététique

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5336-FR **Cette brochure est revisée le 22/07/2025**