L'alimentation en cas de pancréatite

azdelta

Uw ziekenhuis.

Chère patiente, Cher patient,

La pancréatite est une inflammation du pancréas qui peut se présenter tant sous une forme aiguë que chronique.
La pancréatite aiguë est une inflammation soudaine et transitoire du pancréas. L'inflammation se caractérise par une douleur intense dans la partie supérieure de l'abdomen, des nausées et/ou des vomissements.
La pancréatite chronique est une inflammation durable ou récurrente du pancréas.

Situé dans la cavité abdominale, juste en dessous de l'estomac, le pancréas produit des sucs digestifs (principalement pour la digestion des graisses). L'organe assure également la production de certaines hormones, par exemple l'insuline. L'insuline assure la digestion des sucres.
L'inflammation peut être causée par :

- une forte consommation chronique d'alcool
- des calculs biliaires
- les maladies métaboliques (taux de graisse trop élevé dans le sang)
- des maladies auto-immunes rares dans lesquelles l'organisme forme des anticorps contre ses propres cellules.
- des facteurs héréditaires

Les diététiciens d'AZ Delta

1 Conseils généraux

Un ajustement temporaire du régime alimentaire est nécessaire pour minimiser la charge sur le pancréas. L'accent est mis sur la restriction des matières grasse combinée à un régime alimentaire sain et varié. La liste des aliments riches en matières grasses figure dans la liste des aliments.

Ne buvez pas d'alcool pendant l'épisode d'inflammation, même si l'alcool n'en est pas la cause. En cas de pancréatite chronique, la consommation d'alcool est interdite. Mangez des repas variés et réguliers. Prenez de préférence 6 à 7 repas répartis sur toute la journée. Veillez à un apport hydrique d'au moins 1,5 litre par jour.

En cas de diarrhée, un régime pauvre en fibres est également préférable. Les céréales complètes, les légumes crus, les fruits, les graines, les noix et les amandes sont d'excellentes sources de fibres.

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 (craquelin, cramiques, 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 ajouter de crème, boulettes de viande, etc.	• 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 les 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 les types de poissons frais maigres (cabillaud, pangasius, lieu jaune, églefin, plie, turbot, perche Victoria, lotte, etc.) • Conserves de poisson dans sa propre jus • 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 industrielle en sauce déjà préparée • 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 prête-à-l'emploi 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

Confiserie

AUTORISÉ	À ÉVITER
• Sucre • Gelée, confiture, miel, marmelade • Pain d'épices • Bonbons à base de sucre (par exemple, oursons acidulés) • Sorbet	• Chocolat et tous ses dérivés • Beurre de cacahuètes • Pâte à tartiner au spéculoos • Pâte à tartiner au chocolat • Crème glacée • Massepain

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 Alimentation après une pancréatite

La pancréatite peut persister pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines. Une fois l'inflammation passée, vous pouvez à nouveau élargir votre régime alimentaire.
Un régime alimentaire sain et varié est toujours recommandé.

Notes

Contact

SERVICE DE DIÉTÉTIQUE

Campus de Rumbeke

e dietisten.rumbeke@azdelta.be

Campus Brugsesteenweg

e dietisten.brug@azdelta.be

Campus de Menen

edietisten.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 6205-FR **Cette brochure est revisée le 16/01/2026**