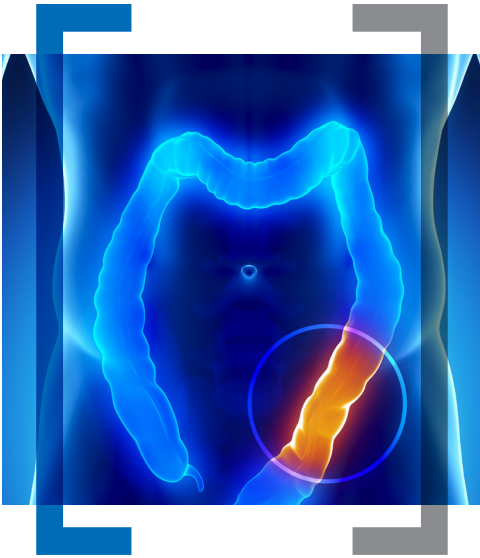




DIVERTICULOSE ET DIVERTICULITE

INFORMATIONS ET CONSEILS

Ce que vous devez savoir

Pour aider à prévenir la diverticulite, il est important d'adopter une alimentation riche en fibres, boire beaucoup d'eau et faire de l'activité physique.

Les replis de la muqueuse des intestins forment de petits sacs appelés diverticules. Ce sont des poches souvent situées au niveau du colon (partie de l'intestin). Ils sont fréquents et sans risque. Il arrive que de petites quantités de selles se logent à l'intérieur.

Qu'est-ce que la diverticulose ?

La diverticulose est caractérisée par la présence de plusieurs diverticules, souvent amassés en grappes, dans l'intestin.

Qu'est-ce que la diverticulite ?

C'est une inflammation des diverticules qui peuvent s'infecter par la suite. Les diverticulites se forment lorsque des zones de faiblesse de la paroi du côlon s'étirent sous la pression, par exemple par des selles lors de constipation chronique. Si la pression entraîne une petite lésion sur la paroi du diverticule, l'infection peut se déclarer.

Symptômes d'une diverticulite

Les symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre. En voici quelques-uns :

- Douleur ou crampes au bas ventre du côté gauche (le plus commun);
- Nausées et vomissements;
- Peu d'appétit;
- Constipation ou diarrhée en alternance;
- Gaz ou ballonnements (ventre gonflé);
- Sang dans les selles ou saignement au niveau du rectum (faible quantité).

Qu'est-ce qui augmente le risque de souffrir de diverticulose ou de développer une diverticulite ?

- Constipation chronique;
- L'âge avancé;
- Mode de vie sédentaire (peu ou pas d'activité physique);
- Régime faible en fibres alimentaires, riche en gras et viandes rouges;
- Surpoids/obésité;
- Tabagisme;
- Prise de certains médicaments comme les corticostéroïdes.

Comment les diagnostique-t-on ?

Lors de votre investigation, il sera possible pour l'équipe médicale de la diagnostiquer à l'aide d'un scan de votre abdomen. S'il y a infection, les résultats de vos prises de sang peuvent également être un indicateur.



DIVERTICULOSE ET DIVERTICULITE

INFORMATIONS ET CONSEILS

Ce que vous devez savoir

Rendez-vous immédiatement à l'urgence si :

- Vous ressentez une grande faiblesse ou êtes étourdi au changement de position;
- Êtes incapable de boire, garder des liquides ou manger;
- Présentez toujours de la fièvre (T° 38,0 C° ou 100,4 F° et plus) malgré 2 jours complets de prise d'antibiotiques;
- Avez une douleur abdominale sévère ou qui augmente et qui est non soulagée par la médication;
- Avez des vomissements en jet;
- Avez plus de 2 diarrhées importantes;
- Avez une grande quantité de sang dans les selles.

Comment soigne-t-on la diverticulite ?

Dans la majorité du temps, le traitement consiste à soulager la douleur, guérir l'infection le cas échéant et permettre un repos aux intestins. Si nécessaire, vous aurez à recevoir un traitement antibiotique pour contrôler l'infection. Vous devrez également suivre une diète alimentaire particulière pour quelques jours afin de réduire l'inflammation. Des médicaments pour soulager la douleur pourraient aussi vous être prescrits. Une complication qui peut survenir dans les cas plus graves est une perforation du diverticule. Dans ce cas, un traitement chirurgical sera nécessaire.

Comment prévenir la diverticulose et la diverticulite ?

- Suivre le plan alimentaire et consulter la nutritionniste;
- Privilégier les aliments frais non transformés;
- Favoriser une alimentation saine, variée et équilibrée;
- Bien mastiquer pour faciliter la digestion et réduire la présence de gaz;
- Prendre de petits repas accompagnés de collations;
- Bien s'hydrater;
- Aller à la selle dès que l'envie se fait sentir.

Ressources à contacter

En tout temps vous pouvez rejoindre **Info-Santé au 811**

Coordonnées de l'accueil clinique
(entre 8 h et 16 h du lundi au vendredi, sauf les jours fériés):

- **Hôpital Anna-Laberge** | 450 699-2425, poste 4383
- **Hôpital du Suroît** | 450 371-9920, poste 2835

Référence :

- CHU de Québec – Guide d'enseignement Diverticulite (2018)

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.