

DIVERTICULITE ET RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

UN MYTHE ÉCLATÉ COMME DU MAÏS SOUFLÉ !

PAR Guy Sabourin

Certaines études ont le mérite de pulvériser de vieux mythes. Celle-ci a tenté de savoir s'il est vrai que les personnes souffrant de diverticulite doivent s'abstenir de manger des noix, des graines, du maïs en épi ou soufflé pour éviter d'aggraver leur maladie. Une vaste étude a établi que ces aliments n'accroissent pas le risque de diverticulite et de ses complications.

Pas moins de 47 228 hommes – les participants de la Health Professionals Follow-up Study – âgés de 40 à 75 ans ont été suivis durant 18 ans. Au début de l'enquête, aucun d'entre eux ne souffrait de diverticulite, ni de l'une ou l'autre de ses complications, de cancer ou de maladie inflammatoire de l'intestin. Ils devaient remplir, tous les deux ans, un questionnaire portant sur leur santé et, tous les quatre ans, un questionnaire concernant leur alimentation. Ainsi, 27 % de ces hommes ont affirmé manger des noix au moins deux fois par semaine tandis que 15 % d'entre eux ont dit consommer du maïs en épi ou soufflé au moins deux fois par semaine.

Pendant les 18 années du suivi, les chercheurs ont décelé 801 cas de diverticulite et 383 cas de saignements associés à la diverticulite. Ils ont été surpris de découvrir une relation inverse entre la consommation de noix et de maïs et le risque de diverticulite.

Après avoir fait les ajustements nécessaires concernant les autres variables, les chercheurs ont découvert que les hommes qui mangeaient le plus de noix avaient un risque inférieur de 20 % de contracter la diverticulite par rapport à ceux qui en mangeaient moins d'une fois par mois. Les chercheurs n'ont trouvé aucune relation significative entre la consommation de maïs et la diverticulite, ni entre la consommation de noix et de maïs en épi ou soufflé et les saignements causés par la diverticulite.

Conséquemment, les chercheurs invitent la communauté médicale à reconsidérer la recommandation de s'abstenir de manger ces aliments en présence de diverticulite. ■

SOURCE :

Strate, L.L., Y.L. Liu, S. Syngal, W.H. Aldoori, E.L.O. Giovannucci. « Nut, corn and popcorn consumption and the incidence of diverticular disease », *Journal of the American Medical Association*, vol. 300, n° 8, août 2008, p. 907-914. [En ligne : <http://jama.ama-assn.org/cgi/content/short/300/8/907>] (Page consultée le 11 décembre 2008)



© ISTOCKPHOTO.COM/JIM SNYDER