

**D**e nombreux patients atteints de cystite interstitielle (CI) constatent qu'un régime adéquat est essentiel pour contrôler la maladie et éviter les crises. D'autres remarquent que leur état ne semble pas être influencé par ce qu'ils mangent ou boivent. Des données anecdotiques recueillies par les médecins et par l'Interstitial Cystitis Association (ICA) – l'association de la cystite interstitielle aux États-Unis – démontrent que les aliments et boissons susceptibles de déclencher les crises doivent être déterminés au cas par cas.

Bien qu'il existe des directives générales pouvant être suivies par la plupart des patients, il est cependant recommandé d'identifier quels aliments en particulier vous posent problème, ce qui exige de la persévérance. De nombreux patients atteints de CI affirment qu'un régime alimentaire adapté constitue une forme de traitement efficace valant la peine d'être essayée.

Si vous souhaitez connaître l'impact de votre régime alimentaire sur vos symptômes, il est conseillé de commencer par un régime d'élimination qui inclut uniquement les aliments et boissons figurant dans les sections « À essayer » ci-dessous, qui sont tolérés par la plupart des patients. Essayez de manger plusieurs petits repas au lieu d'un gros repas. Il est également utile de surveiller vos habitudes alimentaires à l'aide d'un journal dans lequel vous notez tout ce que vous mangez et buvez. Après quelques semaines, commencez à introduire un par un les aliments et boissons figurant dans les sections « À éviter ». Si vous ne ressentez aucune recrudescence de vos symptômes après avoir consommé une boisson ou un aliment donné, vous devriez pouvoir continuer à le consommer sans problème. Si des symptômes surviennent, éliminez l'aliment ou la boisson en question de votre régime.

Une fois que vous avez identifié les aliments et boissons à éliminer, il arrive de découvrir que certains d'entre eux peuvent être tolérés s'ils sont consommés en alternance. Essayez d'introduire les aliments et boissons problématiques en petites quantités, une fois tous les cinq ou sept jours par exemple. Si vos symptômes ne sont pas excessivement aggravés, cette méthode peut représenter une alternative à l'élimination totale de vos aliments préférés.

L'identification des aliments et boissons à éliminer est un processus qui demande du temps et de la discipline de la part des patients. Vous pouvez également consulter un nutritionniste et/ou un allergologue.

## Suggestions alimentaires

L'objectif de la surveillance de votre régime est d'éviter les aliments et boissons susceptibles d'irriter votre vessie. Voici une liste par catégorie des aliments et boissons à éviter et à essayer, établie selon les informations recueillies auprès de patients.

### **Lait/produits laitiers**

### **À ÉVITER**

fromages vieillis, crème aigre, yaourt et chocolat

### **À ESSAYER**

chocolat blanc, fromages frais tels que fromage cottage, yaourt glacé et lait

## **Légumes**

### **À ÉVITER**

fèves, haricots de Lima, oignons, tofu, soja et tomates

### **À ESSAYER**

autres légumes et tomates bio (parfois moins acides)

## **Fruits**

### **À ÉVITER**

pommes, abricots, avocats, bananes, melons Cantaloup, agrumes, airelles, raisins, nectarines, pêches, ananas, prunes, grenades, rhubarbe, fraises et leurs jus

### **À ESSAYER**

autres types de melons, myrtilles et poires

## **Glucides et céréales**

### **À ÉVITER**

pain de seigle et pain au levain

### **À ESSAYER**

autres pains, pâtes, pommes de terre et riz

## **Viandes et poissons**

### **À ÉVITER**

viandes et poissons traités, en conserve, séchés ou fumés, anchois, caviar, foie de volaille, corned beef, viandes contenant des nitrates ou nitrites

### **À ESSAYER**

autres volailles, poissons et viandes

## **Noix**

### **À ÉVITER**

la majorité des noix et noisettes

### **À ESSAYER**

amandes, cajous et pignons

### **Boissons**

#### **À ÉVITER**

boissons alcoolisées (bière et vin compris), boissons gazeuses, café, thé, jus de fruits (surtout d'agrumes ou d'airelles)

#### **À ESSAYER**

eau minérale non gazeuse, café et thé décaféiné et sans acide, certaines tisanes. Composez le 1-800-TEALEAF pour obtenir plus d'informations sur le café et le thé.

### **Assaisonnements**

#### **À ÉVITER**

mayonnaise, ketchup, moutarde, salsa mexicaine, aliments épicés (surtout la cuisine chinoise, indienne, mexicaine et thaïlandaise), sauce de soja, miso, vinaigrettes et vinaigre (balsamique et aromatisé compris)

#### **À ESSAYER**

ail et autres assaisonnements

### **Agents conservateurs et additifs**

#### **À ÉVITER**

alcool de benzène, acide citrique, glutamate monosodique (MSG), édulcorants artificiels tels que l'aspartame (Nutrasweet™) et la saccharine, aliments contenant des agents conservateurs et des ingrédients ou colorants artificiels

### **Divers**

#### **À ÉVITER**

tabac, caféine, agents amaigrissants, fast food, drogues, médicaments contre les rhumes et les allergies contenant de l'éphédrine ou de la pseudoéphédrine, et certaines vitamines

Bien qu'au premier abord cette liste semble longue, il existe une multitude d'aliments que vous pouvez apprécier sans problèmes. Certains patients ont remarqué que les aliments les moins problématiques sont le riz, les pommes de terre, les pâtes, les légumes, la viande et le poulet. Avec ces aliments, vous pouvez créer un régime alimentaire appétissant et varié. Vous pouvez également continuer à cuisiner pour votre famille et vos amis, et à partager des repas avec eux, car les aliments que vous pouvez manger constituent les éléments de base d'un régime sain et équilibré. Certains petits changements peuvent toutefois s'avérer nécessaire, par exemple mettre votre portion de côté avant d'ajouter les assaisonnements. Vous pouvez également envisager d'ajouter une source de fibres à votre régime alimentaire pour promouvoir une bonne fonction intestinale.

Suggestions  
générales

---

Avec un peu d'imagination, vous devriez pouvoir trouver des substituts à vos aliments et boissons préférés qui éviteront d'aggraver vos symptômes. Voici quelques suggestions :

- ajoutez une pincée de sel aux boissons gazeuses pour les rendre plates ;
- essayez le jus d'orange à teneur en acide réduite, maintenant disponible dans les supermarchés ;
- essayez Prelief™, un complément alimentaire qui contient du glycérophosphate de calcium et dont les recherches ont prouvé qu'il aide à soulager les douleurs vésicales et à réduire le besoin d'uriner lorsqu'il est pris en même temps que des aliments et boissons acides. Pour obtenir plus d'informations et un échantillon gratuit, consultez le site Web

[www.prelief.com](http://www.prelief.com) ;

- réduisez à petit feu toutes les sauces qui contiennent de l'alcool.

## Repas au restaurant

---

Une fois que vous avez identifié les aliments qui vous posent problème, manger au restaurant ou chez des amis ne devrait pas causer trop de difficultés. Il suffit de vous renseigner au préalable sur les ingrédients ou d'éviter les plats dont les ingrédients sont difficiles à identifier. Les cuisines épicées exotiques peuvent être problématiques, car les épices utilisées risquent de promouvoir la sécrétion d'histamines. En outre, les ingrédients dans ces type de plats sont souvent difficiles à déterminer. Avant de commander, demandez au serveur quelles épices sont utilisées dans les plats qui vous tentent.

## Allergies alimentaires

---

Les médecins découvrent parfois que certains patients atteints de CI présentent d'autres symptômes résultant d'allergies alimentaires. Les allergies au blé, au maïs, au seigle, à l'avoine et à l'orge sont courantes. D'autres patients allergiques au lait et souffrant d'intolérance au lactose peuvent manifester une réaction aiguë à ces aliments. Bien que l'existence de l'allergie généralisée à la levure fasse encore l'objet de controverses dans le monde médical, un certain nombre de patients atteints de CI remarquent des résultats positifs en suivant un régime qui élimine levures, sucres, fromages, moisissures, alcools et aliments fermentés. Si vous pensez que les allergies alimentaires ont un impact sur vos symptômes de CI, consultez votre médecin ou un nutritionniste spécialisé dans les allergies alimentaires et environnementales.

## Que faire si l'on a mangé un aliment à éviter ?

---

Si vous avez consommé un aliment ou essayé un plat qui entraîne des symptômes, prenez une cuillère à café de bicarbonate de soude dans un verre d'eau. Ceci contribue à l'alcalinisation de l'urine et permet d'éviter que l'acide dans l'urine n'irrite votre vessie. Certains patients prennent du bicarbonate de soude comme mesure préventive avant de consommer des aliments problématiques. Les patients cardiaques, souffrant d'hypertension

artérielle ou d'une autre trouble pouvant être influencé par l'apport en sel doivent consulter leur médecin avant de prendre du bicarbonate de soude, car celui-ci présente une teneur élevée en sel. Si vous subissez une recrudescence des symptômes après avoir mangé, buvez beaucoup d'eau pour diluer l'urine.

Les modifications du régime alimentaire nécessaires pour contrôler les symptômes de la CI ne sont pas faciles à suivre. Ne vous découragez pas si vous ne découvrez pas votre régime idéal, même après plusieurs semaines d'expérimentation : le processus demande du temps et de la patience mais, comme il l'a fait pour tant d'autres patients, il peut réduire la gravité de vos symptômes.

## Faut-il prendre des vitamines et compléments alimentaires ?

---

Malheureusement, il n'existe pas de préparation de vitamines unique efficace pour tous les patients. Très peu de recherches ont été effectuées dans ce domaine. Si vous comptez prendre des vitamines, il est conseillé d'acheter les vitamines individuelles séparément et non sous la forme d'une préparation « multivitamines ». Ceci vous permet de mieux en contrôler la consommation.

1. La vitamine C, en raison de sa teneur en acide, entraîne parfois des crises. L'Ester-C, une version au pH plus équilibré (à acide neutralisé), peut représenter une option envisageable. Ce produit a été développé à l'origine pour les personnes à l'estomac délicat. Commencez toutefois avec des doses réduites : certains patients sont sensibles au point de ne pas même tolérer l'Ester-C.

2. Le complexe de vitamines B, pour des raisons encore inconnues, peut également entraîner des problèmes chez les patients atteints de CI. La vitamine B-12 surtout est agressive, tandis que certains patients semblent tolérer la vitamine B-6 plus facilement. Commencez avec la B-6 seule, au lieu d'un complexe de vitamines B.

3. Les vitamines liposolubles (A, D et E) ne devraient pas poser de problèmes. Les minéraux, tels que le calcium et le magnésium, sont également bien tolérés par la plupart des patients atteints de CI.

4. Il est préférable d'acheter les vitamines séparément au lieu d'une formule de type « multivitamines ».

## Ressources et références

---

- *A Taste of the Good Life: A Cookbook for an Interstitial Cystitis Diet*, un livre de recettes destiné aux patients atteints de CI écrit par Beverly Laumann, disponible dans le Guide des ressources de l'ICA.

Autres brochures disponibles auprès de l'ICA :

- *Brochure d'information générale sur la CI*

- *Brochure sur la CI et le régime alimentaire*
- *Brochure sur la CI et les relations sexuelles*
- *Brochure sur la CI et les hommes*
- *Brochure sur les douleurs vulvaires*

RBD02-FR