

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une **diverticulite** est une **inflammation** ou une **infection** de petites poches qui se forment dans la paroi du côlon, appelées **diverticules**.

Cela peut provoquer des douleurs au ventre, de la fièvre et des troubles digestifs.

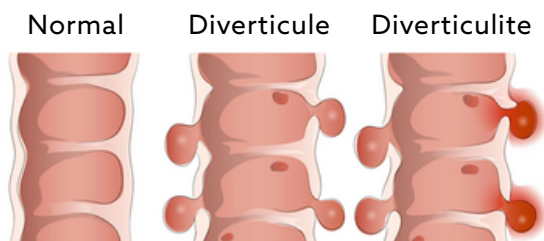


Figure 1. Diverticulite aiguë (Bomans, s.d.)

Avec l'âge, il est fréquent que des diverticules se forment dans la paroi du côlon. Leur fréquence augmente avec le temps :

- À 40 ans, environ 10% des personnes ont au moins un diverticule.
- À 80 ans, ce chiffre monte entre 50 et 70 %.

La plupart des diverticules ne causent aucun symptôme. Cependant, 15 à 25% des personnes concernées développeront au moins un épisode de diverticulite.

À SAVOIR

- Environ la moitié du risque de diverticulite est **génétique**, mais il est possible d'agir sur les autres facteurs.
- Les **complications** (comme les abcès ou les perforations) apparaissent le plus souvent lors du premier épisode.
- Les **récidives** peuvent se produire, mais elles sont généralement moins sévères.

UN MODE DE VIE SAIN EST LA MEILLEURE PRÉVENTION.

COMMENT SE PROTÉGER ?

- **Manger équilibré et riche en fibres** : fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses
- Limiter la viande rouge et les produits transformés
- **Limiter certaines graines** : petites graines et fruits à pépins
- **Bouger régulièrement**, idéalement avec une activité dynamique
- Conserver un **poids sain**
- Arrêter de fumer et limiter l'alcool
- Éviter la **prise régulière de certains médicaments** : anti-inflammatoires, opiacés, corticoïdes

QUAND FAUT-IL CONSULTER ?

Si vous remarquez :

- **Douleur abdominale intense**
- **Fièvre**
- **Sang dans les selles**
- **Perte de poids inexpliquée**

Dans ces situations, consultez votre médecin traitant, un Centre d'urgences ou prenez rendez-vous dans notre Policlinique.

En cas d'urgences vitales, appelez le 144.

Sources :

Peery, A. F., Shaikat, A., & Strate, L. L. (2021). AGA clinical practice update on medical management of colonic diverticulitis: Expert review. *Gastroenterology*, 160(3), 906–911.e1. [<https://doi.org/10.1053/j.gastro.2020.09.059>] (<https://doi.org/10.1053/j.gastro.2020.09.059>)

Bomans, B. (s.d.). *Image illustrant la diverticulite aiguë* [Image]. Coloproctologie. (<https://coloproctologie.com/pathologies/diverticulite-aigue/>)

Policlinique
Route de Chavannes 11
1007 Lausanne

021 622 88 99
policlinique@vidymed.ch
www.vidymed.ch