

Impressum

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile**

Band (Jahr): - **(2016)**

Heft 2

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Sudoku

Impressum

Editeur

Association suisse des services d'aide et de soins à domicile
Sulgenauweg 38, Case Postale 1074, 3000 Berne 23
Tél. +41 31 381 22 81
admin@spitex.ch, www.spitex.ch

Direction et rédaction

Magazine Aide et Soins à Domicile
Sulgenauweg 38, Case Postale 1074, 3000 Berne 23
Tél. +41 31 370 17 59
edition@magazineasd.ch
redaction@magazineasd.ch
www.magazineasd.ch

ISSN 2296-6994

Parution

6 x par an en print et en version numérique

Délai pour les annonces

20. mai 2016 (édition 3/2016)

Tirage total 6000 exemplaires

1500 exemplaires en français
4200 exemplaires en allemand
300 exemplaires en italien (supplément)

Abonnements

Service abonnements Magazine ASD
Industriestrasse 37, 3178 Bödingen
Tél. 031 740 97 87, abo@spitexmagazin.ch

Rédaction

Rudolf Gafner, rédacteur en chef (rg)
Nicole Dana-Classen (ndc)
Militza Bodi (mb)
Annemarie Fischer (fi)
Christa Lanzicher (cl)
Stefano Motta (sm)

Ont collaboré à ce numéro

Susanne Wenger, Karin Meier, Peter Früh, Guy Perrenoud

Corrections

Ilse-Helen Rimoldi

Annonces

Pomcanys Marketing SA
Tina Bickel, Consultante média
Aargauerstrasse 250, 8048 Zurich
Tél. +41 44 496 10 22
Mobile +41 79 674 29 13
tina.bickel@pomcanys.ch
www.pomcanys.ch

Conception visuelle / Mise en page

Pomcanys Marketing AG, Zurich
www.pomcanys.ch

Impression

Stutz Druck AG, Wädenswil
www.stutz-druck.ch

imprimé en
suisse

L'utilisation et la reproduction des articles sont soumis à une autorisation de la rédaction. Les manuscrits ne sont pas retournés.

3	5		9			8		
					4		^a	
				6	2		5	1
		9		1	^b			
5	1				7		3	
^c		2				4	1	
6	^d			4	5			
		3	1	2	6			4
	4		8				7	6

Envoyez-nous la solution par e-mail:

Magazine ASD, Concours
Sulgenauweg 38
Case Postale 1074
3000 Berne 23
concours@magazineasd.ch

Délai pour les envois:

15 mai 2016

Peuvent participer tous les lecteurs du Magazine ASD, à l'exception des employés de l'ASSASD et leurs familles. Les gagnants qui auront été tirés au sort seront informés. Aucune correspondance ne sera échangée à ce sujet. La voie judiciaire est exclue.

Notre tirage au sort: 3 livres à gagner!

Mis à disposition par les Editions Médecine & Hygiène / Planète Santé

Côlon irritable et FODMAP.

Le syndrome de l'intestin irritable se manifeste par des douleurs abdominales, des ballonnements, des gaz, de la constipation ou des diarrhées, voire un besoin urgent d'aller à la selle. Le stress ou certains aliments peuvent aggraver les symptômes. C'est le cas d'une famille de sucrés que beaucoup de personnes absorbent mal dans l'intestin grêle: les FODMAP. Ces hydrates de carbone arrivent dans le gros intestin, où une fermentation se produit grâce aux bactéries. Cette rapide fermentation dégage des gaz et provoque un appel d'eau, d'où le gonflement du ventre et des symptômes gastro-intestinaux.

Un régime pauvre en FODMAP consiste à limiter les aliments contenant des glucides (ou sucrés) dits «fermentescibles» à l'origine des symptômes. «Il est ainsi possible de les diminuer, voire de les supprimer chez environ 70% des personnes qui en souffrent», souligne Stéphanie Neff, diététicienne à l'Hôpital cantonal de Fribourg et spécialiste des FODMAP. Si les symptômes ont diminué ou disparu, les aliments concernés sont ensuite réintégrés petit à petit jusqu'à un seuil de tolérance indivi-

duelle. Des études ont montré qu'un tel régime, qui devrait être mené sous surveillance médicale, a d'autres bénéfices. Il permet notamment d'obtenir de meilleurs résultats qu'un simple régime sans gluten pour les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable.

FODMAP, un acronyme pour:

- Fermentescibles** (aliments rapidement fermentés par les bactéries du côlon)
- Oligosaccharides**: certaines légumineuses (soja), céréales (blé), légumes (artichaut, betterave), fruits (kaki) et noix
- Disaccharides**: lait et fromages non affinés
- Monosaccharides** (fructose en excès par rapport au glucose): certains fruits (pomme, pêche, mangue), édulcorants, miel
- And (et)**
- Polyols** (sorbitol, mannitol, xylitol et maltitol): certains fruits (abricot, cerise), légumes (avocat, chou-fleur), édulcorants, chewing-gum.

Source:

www.planetesante.ch