

# Régime Normal Léger ( RNL)

## I-1 Définition du régime normal léger

Ce régime s'appelle aussi régime d'épargne digestive. Il vise à :

- ✓ Assurer un confort digestif aux personnes ayant des troubles digestifs modérés fonctionnels ou organiques.
- ✓ Limiter les flatulences (accumulation de gaz dans les intestins)
- ✓ Limiter le temps de digestion.

## I-2 Principe du régime normal léger

Le principe du RNL consiste en :

- ✓ Suppression ou limitation des aliments et les préparations qui retardent la vidange gastrique ou déclenchent une sensation de pesanteur gastrique.
- ✓ Suppression ou limitation des aliments qui déclenchent des flatulences et augmentent la production des gaz.
- ✓ Suppression ou limitation des aliments entraînant des sensations de brûlures.

## I-3 Indication du régime normal léger

Le RNL est indiqué dans les cas suivants :

- ✓ Dernière étape de réalimentation postopératoire
- ✓ Régime des hospitalisés en général
- ✓ Dyspepsie (Digestion difficile et douloureuse), troubles digestifs côlon irritable (colopathie fonctionnelle) et duodénites.
- ✓ Motilité accrue du tube digestif
- ✓ Anxiété
- ✓ Asthénie
- ✓ Personnes présentant une douleur au niveau de la vésicule biliaire.
- ✓ Gastralgies (douleurs situées au niveau de l'estomac), gastrites médicamenteuses.
- ✓ Insuffisance cardiaque importante (soulager de la fatigue de la digestion).
- ✓ Femmes enceintes (fin de grossesse) si inconfort digestif.
- ✓ Sportifs.
- ✓ Personnes âgées avec difficultés de digestion.

## I-4 Les aliments déconseillés

Lors d'un RNL, les aliments déconseillés sont :

- ✓ Les aliments à goût fort ou donnant des gaz.
- ✓ Les préparations grasses ou faisant intervenir des graisses cuites.

- ✓ Les aliments non tolérés (selon les intolérances du patient).

**Tableau 1 : Régime Normal Léger**

GROUPES D'ALIMENTS	CONSEILLES	DECONSEILLES
Lait et dérivés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lait entier selon tolérance, lait 1/2 écrémé</li> <li>- Yaourt, fromage blanc...</li> <li>- fromage à pâtes cuites, fromage frais, fromage à pâtes molles</li> </ul>	Fromage gras et fermenté
Viande, poissons, oeufs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viande maigre à fibres courtes cuit sans graisse</li> <li>- Foie, cervelle, ris, rognon cuits sans graisse</li> <li>- Poisson maigre à fibres courtes cuit sans graisse</li> <li>- Poisson maigre à fibres courtes cuit sans graisse</li> <li>- Oeufs cuits sans graisse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viande hachée crue grasse, bas morceaux, viande faisandée ou fumée</li> <li>- Abats tripes ou cuits dans la graisse</li> <li>- Poisson gras à fibres longues, ceux cuits dans la graisse</li> <li>- Conserves de poisson à l'huile</li> <li>- Poisson fumé</li> <li>- Oeuf cuit dans la matière grasse et mayonnaise</li> <li>- Toutes les charcuteries</li> </ul>

Pain, céréales et autres féculents	Pain blanc rassis ou grillé Biscottes Céréales blutées, pâtes, riz, semoule..., pommes de terre	Produits complets notamment pain au son Légumineuses Féculent mal cuit Frites, chips... Viennoiseries, pâtisseries
Légumes verts	Légumes tendres et cuits: salade cuite, courgettes pelées et épépinées, endive cuite, aubergine épépinée, fond d'artichaut, betterave cuite, haricot vert extra, blanc de poireau, tomate pelée et épépinée et carottes jeunes et tendres	Crucifères (chou, chou rouge...) Radis, poivrons, concombre, fenouil, vert de poireau, navet, salsifis, oseille cuit Légumes à goût fort et fibres dures Légumes frits
Fruits	Fruits crus très mûrs Fruits au sirop, compote de fruit Pulpe de raisin	Graines oléagineuses, Châtaignes, melon, banane verte, avocat, olives Fraise, Cerise, Pomme acide, figue fraîche
Matière grasse	Beurre, margarine et huile crue	MG cuites, friture, sauce, ragoût, smen
Boissons	Eau Jus de fruit doux non gazeux, bouillon de légumes Infusion, thé et café léger	Boissons gazeuses Alcool Bouillon de viande Thé et café fort Lait aromatisé