

## **En bien ou en mal, la santé digestive, il faut qu'on en parle !**

*Le 29 mai : Journée mondiale de la santé digestive*

**Montréal, le 29 mai 2008** – Parler de sa santé digestive, ce n'est pas un sujet de conversation que l'on aborde tous les jours. Pourtant, des millions de Québécois ressentent chaque jour des symptômes gastro-intestinaux, tels inconfort, fatigue et baisse de la qualité de vie et de la productivité. En somme, les troubles digestifs ont d'importantes conséquences sur la santé et l'économie. Le 29 mai marque la Journée mondiale de la santé digestive, une occasion pour les Québécois d'en apprendre plus sur les choix à faire en matière de nutrition pour préserver la santé de leur système digestif.

### **Importance de la nutrition dans la santé digestive**

Ayant pour thème « Une santé et une nutrition optimales », la Journée mondiale de la santé digestive souligne l'importance de la nutrition pour favoriser un système digestif en santé. « Divers facteurs peuvent occasionner des troubles gastro-intestinaux, dont le régime alimentaire et le style de vie, déclare la diététiste Mélanie Olivier. La bonne nouvelle est que plusieurs solutions s'offrent aux Québécois afin de les aider à prévenir les troubles digestifs et même à améliorer leur digestion. Ils peuvent, par exemple, manger plus souvent mais avec de plus petites portions, mastiquer les aliments lentement et adéquatement, et consommer des aliments à haute teneur en fibres et des yogourts, surtout ceux contenant des probiotiques ». La Journée mondiale de la santé digestive représente une excellente occasion de faire plus attention à sa santé digestive et d'apprendre comment l'alimentation peut contribuer à assurer et à améliorer la digestion tout en obtenant un bien-être général.

### **Journée mondiale de la santé digestive**

Organisée chaque année depuis 2004 par l'Organisation mondiale de gastroentérologie, la Journée mondiale de la santé digestive a pour objectif de promouvoir la santé digestive en plus de fournir un forum à ceux et celles qui souffrent de troubles digestifs. Parmi les symptômes, citons la constipation, les brûlures d'estomac, les ballonnements, la diarrhée, les troubles tels que le côlon irritable et le reflux et même des maladies mortelles comme le cancer du côlon.

Dans un récent sondage CROP<sup>1</sup> mené au Canada en avril 2008 auprès de femmes âgées de 18 à 70 ans, 50 pour cent d'entre elles ont déclaré souffrir de troubles digestifs au moins une fois par semaine, leur laissant souvent un sentiment d'inconfort et de fatigue. La majorité des femmes interrogées attribuent leurs troubles digestifs au stress et à leur alimentation, et 60 pour cent décrivent leurs symptômes comme « inconfortables ».

La Fondation canadienne pour la promotion de la santé digestive rapporte que les personnes présentant des symptômes gastro-intestinaux manquent neuf fois plus de journées de travail que celles n'ayant aucun symptôme. En fait, plus de 30 pour cent de la population mondiale souffre d'aigreurs au moins une fois par mois. Selon l'Organisation mondiale de gastroentérologie, les

gens peuvent se sentir inconfortables et gênés en raison des troubles digestifs, ce qui les emmène souvent à restreindre leurs activités sociales.

---

<sup>1</sup> Source : Usage & Attitude Survey 2008 effectué par CROP, firme de recherche canadienne

Les troubles digestifs ont également d'énormes répercussions économiques. D'après l'organisme, parmi toutes les catégories de maladies, ce sont les troubles digestifs qui imposent au système de santé canadien les dépenses les plus élevées. En fait, ils représentent 12 pour cent de toutes les hospitalisations et environ 8 milliards du fardeau économique direct total des coûts de santé. Chaque année, environ 18 millions de journées de travail sont perdues en raison de ce type de troubles. À elle seule, la diarrhée est responsable d'environ 150 000 jours de congé de maladie, ce qui représente un coût annuel total de 22 millions de dollars.

L'Organisation mondiale de gastroentérologie publie, dans le cadre de la Journée mondiale de la santé digestive, dix recommandations nutritionnelles afin d'aider les consommateurs à faire de meilleurs choix pour leur santé digestive. Les recommandations comprennent : faire de l'exercice régulièrement, augmenter la consommation de poisson, maintenir un indice de masse corporelle santé, choisir des viandes maigres et consommer des produits laitiers fermentés, plus particulièrement ceux de type probiotique, dont les bienfaits sur la santé digestive ont été prouvés.

Chef de fil mondial en matière d'aliments sains, Danone investit énormément d'efforts dans la recherche et le développement. Cela fait plus de 20 ans que l'entreprise étudie les bactéries probiotiques, provenant de souches bactériennes bonnes pour la santé. Le yogourt Activia de Danone, qui contient une souche de bonnes bactéries appelées BL Regularis<sup>MC</sup>, est le fruit des longs travaux de recherche en santé digestive. Plus de 35 essais cliniques et neuf études scientifiques ont démontré les bienfaits d'Activia sur le système digestif, contribuant à améliorer le confort digestif, à réduire le ballonnement et à augmenter le transit intestinal.

### **À propos de l'Organisation mondiale de gastroentérologie**

L'Organisation mondiale de gastroentérologie est une fédération regroupant 103 sociétés nationales et quatre associations régionales de gastroentérologie de partout dans le monde. Elle représente plus de 50 000 gastroentérologues. Elle estime que la nutrition joue un rôle de premier plan dans la santé digestive et que la consommation quotidienne de probiotiques contribue à préserver la santé du système digestif.

### **À propos du Groupe Danone**

Au Canada, Danone Inc. est membre du Groupe Danone, le seul grand acteur international à être aussi purement positionné sur l'alimentation santé. Sa mission est d'apporter la santé par l'alimentation au plus grand nombre en combinant bon goût, santé et bien-être. Remplir sa mission est un facteur contribuant à la croissance rapide du Groupe. Le Groupe Danone est chef de file en matière d'aliments sains dans quatre grandes catégories : les produits laitiers frais (1<sup>e</sup> place au monde), le marché de l'eau embouteillée (2<sup>e</sup> place au monde), la nutrition infantiles (2<sup>e</sup> place au monde) et la nutrition médicale (2<sup>e</sup> place au monde).

### **À propos du partenariat entre l'Organisation mondiale de gastroentérologie et Danone**

Danone a conclu un partenariat de trois ans avec l'Organisation mondiale de gastroentérologie afin de sensibiliser les consommateurs et les professionnels de la santé à l'importance de préserver la santé du système digestif ainsi que de recueillir des données scientifiques sur les effets de la nutrition sur la santé digestive. Danone se joint donc cette année à l'Organisation mondiale de gastroentérologie pour le lancement de la Journée mondiale de la santé digestive qui aura lieu le 29 mai.