

# L'alimentation



**FERRING**

PRODUITS PHARMACEUTIQUES

MALADIES INFLAMMATOIRES  
CHRONIQUES DE L'INTESTIN

vivre avec une  
**MICI**



Il est logique qu'un patient atteint d'une maladie de l'appareil digestif pose souvent à son médecin la question de savoir ce qu'il doit manger et surtout... quels sont les aliments interdits !

Ces quelques pages ont pour but de vous éclairer sur ce qu'il y a lieu de faire et de ne pas faire en s'appuyant sur l'expérience de milliers de malades et les résultats de nombreuses études qui ont essayé de faire le point sur l'importance de l'alimentation au cours des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI).

Nous allons envisager 3 situations que vous connaissez bien :

- celle où la maladie vous laisse tranquille ;
- celle où vous êtes en poussée évolutive modérée ;
- celle où vous êtes soit en poussée sévère, soit déjà au stade des complications (en particulier rétrécissements du tube digestif).

**Comme vous le verrez, les conseils et les mesures hygiéno-diététiques seront différents en fonction de votre état.**

### ■ LORSQUE TOUT VA BIEN

Puisque tout va bien, rien ne vous est interdit. Seuls le bon sens et la modération vous éviteront, comme tout un chacun, les inconforts des digestions lentes dues à des repas trop riches en graisses (surtout si elles sont cuites) et trop arrosés. **La recommandation diététique essentielle sera de respecter un régime équilibré pour assurer un apport nutritif adéquat.**

### Qu'est-ce qu'un régime alimentaire équilibré ?

Les habitudes alimentaires des Français, par la variété des produits utilisés, sont considérées comme les mieux équilibrées du monde en matière d'apport minéral et vitaminique. Mais les modalités de la vie moderne ont progressivement remplacé les plats dits "de ménage" par des préparations moins variées, à haute teneur calorique, contenant trop de glucides et de lipides (sandwich, hamburger, saucisse-frites...) avalées rapidement.

Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin. Sachez écouter tout ce qu'il vous dit. Pour ménager le tube digestif et conserver le plaisir de manger, mieux vaut plusieurs repas qu'un seul gros repas.

En disant cela, il pense aux nombreuses personnes qui mangent "sur le pouce" à midi et "copieusement" le soir après une journée de travail.

### ■ LORSQUE TOUT VA MOINS BIEN

Des apports caloriques, protidiques, vitaminiques et en sels minéraux suffisants permettent d'éviter la survenue de carences et d'empêcher des pertes de poids trop importantes. En cas de poussées modérées, il est d'usage de limiter les résidus et le lait afin de réduire la diarrhée, les douleurs et les risques d'occlusion.

**Le régime sans résidu** comporte la suppression des aliments riches en fibres et de certains légumes et fruits que vous reconnaîtrez facilement à leur allure filandreuse (qu'ils soient crus ou cuits) ou parce qu'ils contiennent des pépins ou des peaux indigestes (raisins, ananas, tomates, poireaux, céleris, légumes secs comme les lentilles, les pois chiches, etc). Comme ils sont peu digérés, ils se retrouvent en grande quantité dans l'intestin, ils accélèrent le transit et augmentent la production de gaz par les bactéries intestinales. Ces phénomènes, bien tolérés en temps normal, peuvent, en cas de poussées de MICI, majorer la diarrhée préexistante. L'intérêt du régime sans résidu a été bien démontré chez des sujets atteints de colite étendue avec diarrhée.

Votre médecin est là pour vous aider en vous remettant une liste de ces aliments. Mais répétons-le, **ces aliments ne sont à éviter que pendant les poussées**, ils ne sont pas responsables de la maladie.

La durée de ce régime sans résidu est adaptée aux symptômes et lésions. Elle est habituellement brève, de 3 ou 4 semaines. Les seuls cas où il faudra maintenir ce type de régime sont si vous présentez des risques d'occlusion du fait de sténoses mais votre médecin vous aura averti de ce risque bien avant.

**Le lait doit être évité** car il aggrave souvent la diarrhée par intolérance au lactose (qui est le sucre contenu dans le lait). Par contre, pour les produits laitiers dérivés (sauf intolérance caractérisée), un apport normal est conseillé : ainsi yaourts et fromages pourront être absorbés comme en temps normal. Leur intérêt est de maintenir une consommation de calcium suffisante. Il faudra réduire la quantité de graisses utilisées pour la préparation des repas (une petite quantité de beurre frais peut être maintenue) lorsque les graisses sont mal absorbées (ce qui se traduit par des selles entourées d'une auréole grasse et se confirme par une analyse des selles). Les graisses alimentaires peuvent alors être remplacées par des graisses d'absorption plus facile : les triglycérides à chaîne moyenne (désignées souvent par le sigle TCM) disponibles en pharmacie sur prescription médicale car ceci est du ressort de votre médecin.

Enfin, pour les amateurs de saveurs sucrées, méfiez-vous de la consommation de bonbons et de chocolat dits "sans sucre" dont la saveur est due à des "polyols" qui peuvent entraîner une diarrhée.

### ■ LORSQUE TOUT VA MAL

La dénutrition est fréquente au cours des poussées sévères de MICI. Il est important de la diagnostiquer mais ce n'est pas toujours facile.

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) peut vous aider : il se calcule facilement en divisant votre poids en kg par votre taille au carré :

$$IMC = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille}^2 \text{ (m)}}$$

Ce simple calcul vous permettra de vous situer :

- IMC normal : compris entre 18,5 et 25 ;
- Dénutri : inférieur ou égal à 18,5.

Des résultats indiquant un début de dénutrition doivent vous amener à consulter votre médecin afin d'envisager avec lui les mesures à mettre en oeuvre pour pallier ce déficit. Dans ce cas, la façon de se nourrir ne se limite pas à prévenir, comme précédemment, l'aggravation de certains symptômes mais va réellement servir de base au traitement de la maladie.

Un certain nombre de situations (par exemple : dénutrition sévère isolée, dénutrition associée à une forme grave ou compliquée de la maladie ou bien encore une forme résistante au traitement usuel de la maladie) conduira votre médecin à envisager ce type de traitement avec vous.

Ces situations, bien que rares, bénéficient de l'apport de **l'alimentation assistée**. Le traitement nutritionnel pourra intervenir soit comme une thérapeutique adjuvante, soit comme un traitement spécifique de la MICI.

Pour tous ces cas rares, une équipe spécialisée prendra en charge votre alimentation et vous expliquera les modalités de nutrition assistée orale, entérale (par voie orale ou par sonde) ou parentérale (par voie intraveineuse).

## SE SOIGNER EN MANGEANT DIFFÉREMMENT : MYTHE OU RÉALITÉ ?

Bien que de grands espoirs aient été annoncés ces dernières années dans différentes revues, tant grand public que spécialisées, rien ne mérite aujourd'hui de vous compliquer la vie, tant les bénéfices obtenus sont faibles.

Pour les plus demandeurs d'entre vous, pour qui "hors régime point de salut" et qui n'ont pas été complètement convaincus de ce qui précède, vous pourrez toujours essayer par vous-même :

- une supplémentation multivitaminique systématique ;
- des régimes d'exclusion personnalisés en fonction de vos constatations individuelles, en sachant que vous avez de très fortes chances de vous tromper tant la certitude que tel ou tel type d'aliment déclenche vraiment vos poussées est difficile à établir. Il faut au moins qu'à deux reprises, l'aliment que vous rendez responsable ait bien déclenché une poussée dans les 24 heures qui suivent son absorption, alors que vous alliez très bien avant de l'ingérer, et que ces mêmes résultats se reproduisent à la même tentative plusieurs mois après. Dans le cas contraire, les probabilités que vos impressions soient le fruit du hasard restent très vraisemblables et dans ces conditions, il serait vraiment dommage de vous priver de cet aliment pour aucun bénéfice ;
- enfin, vous pouvez toujours, en attendant la fin des études les concernant, absorber des probiotiques qui sont des micro-organismes sans danger pour le corps humain et qui, ingérés vivants sous la forme de médicaments ou de produits alimentaires, exercent une influence positive sur la santé ou la physiologie. Certains d'entre eux, notamment bactéries lactiques et bifidobactéries, pourraient être inclus dans des aliments à effets thérapeutiques.

Mais aujourd'hui, seules les préparations lactées de la grande distribution en contiennent, à des doses très en dessous de celles utilisées pour avoir un effet thérapeutique, qui reste d'ailleurs à confirmer. De toutes les manières, manger des yaourts vous apportera toujours au moins du calcium...

## En conclusion

La plupart du temps, mangez normalement et ne pensez pas que ce que vous mangez est responsable des différents inconforts : douleurs, diarrhées et déclenchement des poussées que vous observez du fait de votre maladie.

Les aliments n'ont, finalement, que bien peu de rôle à jouer tant dans le déclenchement que dans la guérison de votre maladie, en dehors de situations très particulières qui sont du ressort de traitements nutritionnels.

Alors, préservez à tout prix votre qualité de vie et ne vous infligez pas plus d'inconfort que vous n'en avez déjà, en culpabilisant votre légitime envie !

**FERRING**  
PRODUITS PHARMACEUTIQUES

MALADIES INFLAMMATOIRES  
CHRONIQUES DE L'INTESTIN