

# L'alimentation dans les MICI

LA MANGER OU NE PAS LA MANGER...  
TELE EST LA QUESTION !



**FERRING**

PRODUITS PHARMACEUTIQUES

**afa**  
Crohn · RCH · France

# L'alimentation n'est pas la cause des Maladies Inflammatoires Chroniques Intestinales

(MICI : Maladie de Crohn et Rectocolite hémorragique)

Aucun aliment ne déclenche une poussée inflammatoire et aucun ne permet d'obtenir une rémission. Il s'agit néanmoins de maladies qui interagissent avec l'alimentation.

**En période de rémission**, lorsque les symptômes sont légers ou absents, une alimentation variée et diversifiée est indispensable pour maintenir un bon état nutritionnel, pour permettre à l'organisme de mieux se défendre contre la maladie et éviter les carences.

**En période de poussée**, l'alimentation doit s'adapter à la tolérance de chacun pour soulager et limiter les symptômes.

## LES ERREURS À ÉVITER

Prolonger un régime sans résidu après une poussée de la maladie

Éliminer systématiquement certains aliments (gluten, lactose, fruits et légumes, viande...)

Poursuivre un régime sans sel strict prolongé

Prendre des compléments alimentaires au long cours sans avis médical

Il est très important d'avoir une information personnalisée concernant votre alimentation et l'aide d'un(e) diététicien(ne) peut être précieuse.

# S'alimenter en début de poussée

En période de poussée, les symptômes digestifs sont soulagés en adaptant l'alimentation pour mettre au repos le tube digestif. Cela permettra d'améliorer le confort de vie et le transit, mais il faut penser à lutter contre la dénutrition, les carences nutritionnelles et la perte de poids.

**Le message clé :**  
**mangez ce que vous supportez, ce que vous digérez.**

Aucun aliment n'est interdit, mais après avoir retiré certains aliments dont vous avez remarqué qu'ils ne vous conviennent pas, il est nécessaire de les réintroduire progressivement :

Attendre la fin de la poussée (disparition des douleurs et retour de selles plus consistantes).

Consommer un seul aliment nouveau à la fois en augmentant progressivement la quantité.

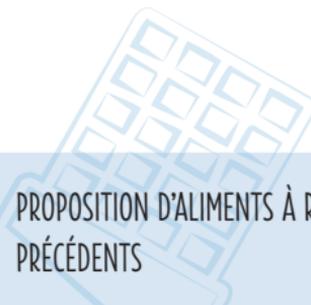
## PROPOSITION D'ALIMENTS À PRIVILÉGIER ET/OU RÉINTRODUIRE RAPIDEMENT

- Les fruits et légumes cuits et épluchés, voire mixés, sans peaux ni pépins (pommes, poires, bananes, coings, courgettes, potiron, carottes...)
- Le lait sans lactose, les fromages à pâte dure
- Les féculents raffinés, les pommes de terre, pâtes, riz, semoule, farine, fécule de maïs...
- Les viandes et poissons maigres, œufs sans friture
- Les matières grasses crues (beurre, huile...)
- Les produits sucrés raffinés (sucre, miel, chocolat au lait et noir, pâte à tartiner, biscuits secs)
- L'eau plate, les tisanes, les jus de fruits centrifugés...



# Quand les symptômes diminuent

Quand les selles sont moins fréquentes, qu'il y a moins ou pas du tout de sang, de glaires, de douleurs digestives et de gaz, selon le même principe, il est nécessaire de réintroduire différents aliments en petites quantités d'abord, en augmentant ensuite progressivement les doses.



## PROPOSITION D'ALIMENTS À RÉINTRODUIRE EN PLUS DES PRÉCÉDENTS

- Fruits et légumes cuits et épluchés (pêches, abricots, compotes, asperges, aubergines, betteraves, endives, poireaux...), épices douces
- Yaourts, fromage blanc nature ou aux fruits mixés
- Pain blanc, céréales non complètes, pâte à tarte
- Les viandes et poissons cuisinés avec peu de matière grasse, crustacés
- Crème fraîche
- Chocolat aromatisé, crêpes, gaufres, gâteaux maison
- Jus de fruits sans pulpe, thé, café.

# En rémission

Petit à petit les choses rentrent dans l'ordre et les symptômes s'atténuent. Les selles surviennent 1 à 2 fois par jour, sans douleur, sang, glaire et gaz.

Votre alimentation redevient identique à vos habitudes quotidiennes. Tous les aliments peuvent être consommés en suivant votre tolérance digestive. Il peut en revanche être utile de moduler et adapter son régime alimentaire pour améliorer le confort digestif (fatigue, selles trop fréquentes, ballonnements...).

## LES CONSEILS

- Aucun aliment n'est interdit, aucun régime type n'existe, aucun aliment n'est à privilégier.
- Votre alimentation doit être variée et suffisante, adaptée à vos symptômes digestifs et ne pas produire de douleurs, de diarrhées ou de gaz supplémentaires.
- Vous pouvez réintroduire les fruits et légumes crus, les légumineuses, le lait, le pain complet, les fritures, les sauces, la charcuterie...
- Veillez à tester votre tolérance à chacun de ces produits en les réintroduisant un par un.

# Que penser de ces différents régimes ?

**Le régime sans gluten** : aucune étude scientifique ne prouve son efficacité dans les MICI. Il est de plus très contraignant et peut engendrer de nombreuses carences. Il est donc déconseillé.

**Les régimes « chasseurs-cueilleurs » et « paléolithique »** : aucune étude scientifique n'a démontré leur efficacité, mais les risques de dénutrition et de carence sont en revanche réels.

**Le régime sans sel** : en cas de traitement corticoïde à haute dose et au long cours, et seulement dans ce cas, il est conseillé d'éviter les aliments salés et très salés mais pas de pratiquer un régime sans sel strict.

**Les compléments vitaminiques** : ils peuvent s'avérer nécessaires, mais uniquement sur prescription médicale, après un bilan sanguin. En demandant conseil au pharmacien ou au médecin, vous pouvez utiliser les suppléments en vente libre, mais en cure courte seulement.

**Éviction du lait** : chacun possède une quantité plus ou moins importante de lactases. Il faut donc adapter la quantité ingérée à sa tolérance digestive. C'est vrai aussi en cas de MICI. Le lait et les produits laitiers sont une source importante de calcium et de vitamines A, D, E et B9. En cas de poussée, une éviction temporaire est conseillée (uniquement pour le lait et non pour les produits laitiers).

**Le régime pauvre en FODMAP** : il limite l'ingestion d'aliments contenant des sucres qui fermentent dans le côlon. Son efficacité dans les MICI n'est pas démontrée, mais là encore, les risques de carence existent. Demandez conseil à votre médecin ou votre diététicien(ne).

# Quelques conseils !

## Pour améliorer le confort intestinal

Réduire les aliments qui permettent la formation des gaz :

- Choux, légumes secs, oignons, légumes à haute teneur en fibres
- Lait et produits laitiers
- Sucre et produits sucrés
- Produits à base de levure (pain, brioche...)
- Éviter les matières grasses

## Adapter son comportement

- Manger lentement et bien mastiquer, sans stress
- Fractionner les repas
- Respecter la sensation de satiété

## Éviter d'ingérer de l'air

- Pas de grosses bouchées
- Ne pas boire avec une paille
- Éviter les boissons gazeuses

## En cas de diarrhées

- Buvez au moins 1,5l d'eau/j
- Alternez boissons sucrées et salées (soupes)
- Privilégiez les aliments qui moulent les selles (bananes, pommes...) et ceux à faibles résidus
- Éviter les boissons gazeuses
- Diminuez le lait et les laitages et surtout les céréales complètes et fruits et légumes crus.

## Éviter les produits ultra-transformés et les produits contenant des additifs alimentaires

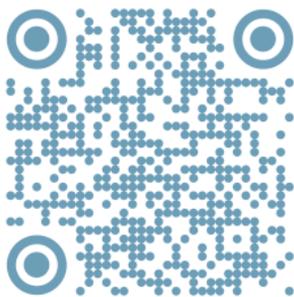
- Manger préférentiellement des plats cuisinés « maison » à partir de produits bruts

L'afa Crohn RCH France est l'unique association nationale à se consacrer au soutien des malades et de leurs proches, et à la recherche sur les maladies inflammatoires chroniques intestinales (MICI).

Créée en 1982, l'afa se bat pour mieux comprendre et traiter la maladie de Crohn et la RCH, avec l'espoir de les guérir un jour. Elle informe, accompagne les malades avec des services de proximité et les représente auprès des décideurs politiques et de santé.

Parmi ses missions, l'afa accompagne les patients et leurs proches à travers des services d'écoute et de soutien dédiés, des moments d'échange thématiques en ligne pour mieux comprendre et gérer la maladie.

Plusieurs outils ciblés :  
fiches thématiques, livrets et brochures sont disponibles sur le site **[www.afa.asso.fr](http://www.afa.asso.fr)** et la plateforme **[www.miciconnect.com](http://www.miciconnect.com)**



*Consulter les fiches pratiques complètes sur le site de l'AFA*

**[www.afa.asso.fr](http://www.afa.asso.fr)**



**miciconnect**

