

ADAPTER SON ALIMENTATION EN PRÉSENCE D'UNE STÉNOSE



Les sténoses font partie des complications des MICI. Elles ne sont pas systématiques et touchent principalement l'iléon terminal et le rectum. Néanmoins, elles touchent parfois d'autres segments du tube digestif. Au niveau de l'intestin grêle ou du côlon la lumière se rétrécit, ne laissant parfois qu'un petit diamètre pour laisser passer le chyme. Le risque majeur est alors l'occlusion intestinale par obstruction de la sténose.

Elles sont de deux types : inflammatoires et/ou cicatricielles.

→ Les sténoses inflammatoires

Elles surviennent lors des poussées inflammatoires par un gonflement de la muqueuse conduisant au rétrécissement de la lumière intestinale. Elles sont transitoires et disparaissent lors des rémissions.

→ Les sténoses cicatricielles

Elles résultent de la cicatrisation des ulcérations lors des poussées inflammatoires. Le tissu de la muqueuse devient plus épais et rétrécit la lumière de la muqueuse intestinale ou colique. Elles sont définitives. Lorsque le rétrécissement est important, le passage du chyme devient très difficile et le risque d'occlusion intestinale devient très critique. Dans ce cas, une intervention chirurgicale peut s'avérer nécessaire afin d'enlever la sténose.

CONSEILS ET PRÉCAUTIONS ALIMENTAIRES

En cas de sténose inflammatoire, les précautions alimentaires cesseront à la réduction de l'inflammation. En cas de sténose cicatricielle, les précautions alimentaires sont à maintenir pour chaque prise alimentaire.

Les précautions visent à favoriser un maximum les aliments ne risquant pas de « boucher » la sténose. On recherche des aliments et des textures molles passant facilement dans un diamètre rétréci.

→ La mastication

Premier temps du travail digestif, le travail des molaires permet de broyer les aliments et la langue d'imprégner les aliments broyés avec la salive. Elle doit être suffisante pour réduire un maximum les bouchées en « bouillie » (bol alimentaire).

Un repas pris dans le calme et assis à table aide pour une bonne mastication. La durée minimum pour prendre son repas dans de bonnes conditions est de 20 min.

→ La texture des aliments

Plus les aliments seront « mous », mieux ils passeront la sténose.

Les fruits et légumes cuits, sous forme de purées, compotes, potages, râpés, moulinés, en petits morceaux et hachés sont à privilégier.

Avant la préparation, ils seront épluchés et vidés de leurs pépins.

Les aliments dénommés « **fibreux** » sont constitués de longues fibres, sortes de « gros fils », qui se sentent à la dégustation. Le plus significatif est le poireau.

On retrouve également : les asperges, les choux (frisés, de Bruxelles notamment), les épinards, les salades (cresson, mâche, scarole, frisée, laitue,...), la rhubarbe, les salsifis, les bettes.

D'autres aliments contiennent des **fibres dures** nécessitant une grande mastication. Ce sont : les choux (blanc, rouge, vert), les champignons, les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, pistaches, arachides, pignons de pin), les légumes secs (pois chiches, haricots rouges, flageolets, fèves,...).

Que les aliments soient fibreux ou durs, ils pourront être consommés **à la seule condition d'être coupés ou mixés très finement pour passer la sténose, sinon ils seront à éviter.**

Le pain et les céréales complètes seront également évités, on privilégie le pain blanc (éventuellement au levain), le riz blanc, les pâtes blanches, la semoule classique, la polenta.

La préparation des aliments est sans doute la clé pour préserver une alimentation variée. Elle demande davantage de temps et de recherche pour trouver des recettes simples, adaptées et appétissantes.

Les smoothies, jus de fruits frais, veloutés, sauces, purées, soupes, poudres sont vos meilleurs alliés dans le maintien d'un équilibre nutritionnel.

Les champignons se transforment en veloutés, la poudre d'amande s'invite dans la pâtisserie, l'houmous est servi à l'apéritif, la centrifugeuse offre des jus multivitaminés, les smoothies apportent des goûters colorés !

CE QUE FAIT L'afa :

A voir :

<https://www.afa.asso.fr/categorie/nutrition-1.html>

Vous y trouverez des rubriques telles que « Manger en poussée », « Bien se nourrir en rémission » et des recettes à télécharger.

Les services :

La permanence diététique du mardi de 14h à 18h par une diététicienne nutritionniste aguerrie aux MICI au 01 42 00 00 40 ou nutrition@afa.asso.fr

Elle oriente si besoin vers un diététicien du réseau afa proche de chez vous et formé à la prise en charge diététique des MICI. (liste des diététiciens disponible sur le site de l'afa).



Le livre «Manger avec une MICI» avec des conseils, des questions/réponses, des recettes... A commander sur le site de l'afa (librairie).

<https://www.afa.asso.fr/boutique/nos-produits.html>



Le carnet de nutrition Ma MICI pour les enfants, les adolescents et leurs parents propose des conseils pour assurer un apport nutritif adéquat et des recettes pour réaliser des repas diversifiés.

A commander sur le site de l'afa (librairie) ou à consulter dans la médiathèque



MICI Connect : la plateforme d'accompagnement et d'échange de l'afa vous propose des outils pour gérer votre alimentation avec une maladie de Crohn ou une RCH. www.miciconnect.com

