

MANGER AVEC UNE MICI : EN POUSSÉE ET EN RÉMISSION



Les MICI ne sont pas des maladies induites par l'alimentation. Il n'existe donc pas d'aliments déclenchant de poussée inflammatoire, ni ne permettant un retour en rémission.

En période de poussée, l'alimentation se fait selon la tolérance de chacun afin de soulager les symptômes.

En période de rémission, une alimentation variée et diversifiée permet le retour et le maintien d'un bon état nutritionnel.

Cette fiche présente des conseils alimentaires synthétiques. Ils ne sauraient être à visée préventive, ni curative.

L'objectif est d'améliorer le confort intestinal

et de couvrir les besoins nutritionnels en poussée comme en rémission.

Le tableau de réintroduction des aliments indique comment faire évoluer votre alimentation après une période de sélection des aliments imposée par vos symptômes digestifs. Familles d'aliments, mode de préparation et de cuisson, tout est adapté pour vous permettre de réintroduire progressivement et efficacement les aliments.

Alimentation restreinte / Période de symptômes digestifs intenses	<ul style="list-style-type: none"> • nombreuses selles > 6 par jour • +/- sang dans les selles • +/- glaires dans les selles • +/- douleurs digestives, gaz, ballonnements et gargouillis
Alimentation élargie / Période d'amélioration des symptômes digestifs	<ul style="list-style-type: none"> • diminution du nombre de selles par jour • +/- peu ou pas de sang dans les selles • +/- peu ou pas de glaires dans les selles • +/- moins de douleurs digestives, gaz, ballonnements et gargouillis
Alimentation diversifiée / Période de symptômes digestifs réduits voire absents	<ul style="list-style-type: none"> • 1 à 2 selles par jour moulées ou presque • absence de sang et de glaires dans les selles • +/- peu de douleurs digestives et de gaz

Tableau de réintroduction des aliments

Alimentation restreinte / Période de symptômes digestifs intenses	Alimentation élargie / Période d'amélioration des symptômes digestifs	Alimentation diversifiée / Période de symptômes digestifs réduits voire absents
 LES FRUITS		
<ul style="list-style-type: none"> gelée de fruits cuits, mixés et épluchés : pomme, poire, banane, coing 	<ul style="list-style-type: none"> confiture de fruits cuits et épluchés : idem poussée + pêche, abricot compotes de tous les fruits fruits au sirop banane crue écrasée 	<ul style="list-style-type: none"> crus et épluchés : pomme, poire, banane, abricot, pêche tous les fruits cuits en morceaux <p>Selon la tolérance » tous les fruits crus » enlever la peau et les pépins la première fois</p>
 LES LÉGUMES		
<ul style="list-style-type: none"> bouillons cuits, mixés et épluchés courgette sans peau ni pépins, haricots verts extras fins, potiron, carotte, coulis et sauce à base de tomates sans peau ni pépins herbes aromatiques fraîches dans un sachet à thé 	<ul style="list-style-type: none"> cuits et épluchés : idem poussée + pointes d'asperges, aubergine, tomate sans peau ni pépins, betterave, fond d'artichaut, endive, blanc de poireau velouté et purée de tous les légumes herbes aromatiques lyophilisées* ou fraîches dans un filtre à thé épices douces* 	<ul style="list-style-type: none"> cœur de laitue et avocat herbes aromatiques fraîches* épices, poivre et moutarde <p>Selon la tolérance » tous les légumes crus » enlever la peau et les pépins la première fois</p>
 LES PRODUITS LAITIERS		
<ul style="list-style-type: none"> lait sans ou pauvre en lactose fromages à pâte dure, Gruyère, Hollande, Comté, Cantal, Saint Paulin, Emmental, Port Salut, Bonbel, Mimolette, crème de Gruyère crème dessert 	<ul style="list-style-type: none"> yaourt, fromage blanc, petits suisses naturels ou aromatisés ou aux fruits mixés fromage frais fromage fondu 	<ul style="list-style-type: none"> tous types de fromage yaourt, fromage blanc avec des fruits en morceaux <p>Selon la tolérance » lait</p>
 LES FÉCULENTS		
<ul style="list-style-type: none"> pâtes, riz, semoule et produits céréaliers raffinés* farine blanche et maïzéna biscotte, pain de mie blanc et grillé pain de la veille pomme de terre, patate douce 	<ul style="list-style-type: none"> pain de mie blanc pain blanc céréales du petit déjeuner non complètes pâtes à tarte (brisée, sablée, feuilletée) feuilles de brick et pâte phyllo 	<p>Selon la tolérance » légumineuses* » pain complet » pain aux céréales » muesli</p>
 LA VIANDE, LE POISSON ET LES ŒUFS		
<ul style="list-style-type: none"> viande maigre* poisson maigre* œufs cuits durs jambon blanc dégraissé 	<ul style="list-style-type: none"> viande rôtie, grillée, mijotée ou sautée* avec un peu de matière grasse tous les poissons et crustacés* 	<ul style="list-style-type: none"> charcuterie viandes et poissons fumés ou séchés
 LES MATIÈRES GRASSES		
<ul style="list-style-type: none"> crues : beurre, margarine, huile 	<ul style="list-style-type: none"> fondues crème fraîche 	<ul style="list-style-type: none"> fritures* sauces
 LES PRODUITS SUCRÉS		
<ul style="list-style-type: none"> sucre, miel, sirop biscuits secs, madeleine, cake caramel, vanille liquide, extrait de café, sucre vanillé pâte à tartiner, cacao, chocolat au lait et noir 	<ul style="list-style-type: none"> chocolats aromatisés cakes aux fruits confits, crêpes, gaufres, biscuits et gâteaux maison 	<ul style="list-style-type: none"> tout le reste
 LES BOISSONS		
<ul style="list-style-type: none"> eau du robinet, plate jus végétaux jus de fruits et légumes centrifugés tisanes et infusions 	<ul style="list-style-type: none"> jus de fruits maison et de commerce sans pulpe nectars* de fruits thé et café 	<ul style="list-style-type: none"> tout le reste

*Les mots signalés avec une * sont définis dans le glossaire à la fin de cette fiche.

Le temps de la réintroduction des aliments vers une alimentation variée peut être à la fois très attendu et susciter beaucoup de craintes.

En effet, il permet un retour vers des apports nutritionnels variés, couvrant l'ensemble des besoins de l'organisme et de restaurer l'état nutritionnel. Le partage des repas rétablit également le lien social et convivial.

Toutefois, la crainte des symptômes est parfois forte et freine le retour à une alimentation variée.

Il est possible de vous faire accompagner durant cette période par un diététicien nutritionniste.

Voici quelques pistes permettant de tester le retour de certains aliments en douceur...

- attendre la fin de la poussée (diminution des douleurs intestinales et des selles plus consistantes)
- réintroduire les aliments à la maison, dans un environnement confortable
- tester un seul aliment « nouveau » à la fois
- commencer par de petites quantités en les augmentant progressivement
- laisser quelques jours de pause dans la réintroduction et observer la tolérance digestive
- réessayer plusieurs fois de petites quantités en cas de troubles et en marquant une pause
- varier les modes de préparation et de cuisson
- privilégier les repas avec de petits volumes toutes les 3h environ

Plusieurs fiches présenteront par la suite davantage de précisions sur l'alimentation en fonction des symptômes.

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).



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

GLOSSAIRE

Herbes aromatiques : plantes cultivées dans les jardins potagers, utilisées pour leurs qualités aromatiques principalement (ex : ciboulette, persil, basilic, estragon, cerfeuil,...)

Lyophilisé : sous forme déshydratée

Épices douces : l'anis étoilé (badiane), la cardamome, la cannelle, le curcuma, le clou de girofle, la noix de muscade, le safran, la vanille (à contrario les épices fortes sont le cumin, le gingembre, le paprika, le poivre et le piment)

Produits céréaliers raffinés : aliments dérivés des céréales dont on a extrait le son (l'enveloppe), partie dure et riche en fibres de grain de céréale. Les principales céréales sont le blé, le riz, le maïs, le seigle,...

Légumineuses : appelées aussi « légumes secs », ce sont les lentilles, les haricots blancs, les haricots rouges, les pois cassés, les pois chiches, les graines de soja, les fèves

Viande maigre : viande contenant moins de 5% de lipides, tendre de tranche de bœuf, macreuse de bœuf à bifteck, steak haché à 5% de MG, filet de bœuf, rumsteck, noix de veau, jarret de veau, selle d'agneau, côté filet d'agneau dégraissé, tendre de tranche de cheval, cœur de bœuf, rognons de bœuf, foie de bœuf, foie de veau, blanc de poulet, escalope de dinde

Poisson maigre : poisson contenant moins de 2% de MG, lieu, merlan, cabillaud, eglefin, sole, rascasse, lotte, limande, flétan, éperlan, carrelet, brochet, bar, loup

Viande rôtie : viande cuite avec une forte chaleur, soit au four le plus souvent ou à l'air libre

Viande grillée : viande cuite sur un grill ou une plaque chaude type plancha ou pierrade ou dans une poêle chaude sans matière grasse

Viande mijotée : viande cuite lentement à couvert dans un liquide, associée ou non à d'autres aliments, par exemple : poulet basquaise

Viande sautée : viande cuite sur feu vif avec ajout d'une petite quantité de matière grasse

Crustacés : animaux de la mer revêtus d'une sorte de carapace : crabes, crevettes, langoustes, homards, écrevisses

Friture : mode de cuisson utilisant les matières grasses en quantité importante (pour le rendu croustillant à l'issue de la cuisson)

Nectar : jus de fruit et/ou purée de fruit et/ou jus de fruit concentré et/ou purée de fruit concentré additionné(s) d'eau et souvent de sucre. Initialement, ils sont utilisés pour des fruits dont le jus est épais comme l'abricot, la pêche, la banane par exemple

