

# MICI & ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

COMMENT ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION  
LORSQUE L'ON A UNE MICI ?

DIGESTSCIENCE DÉCRYPTE POUR VOUS



C'EST UN FAIT : NOTRE ALIMENTATION A UN IMPACT MAJEUR SUR NOTRE SANTÉ, EN PARTICULIER CELLE DE NOTRE INTESTIN.

LES MALADIES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES INTESTINALES (MICI - MALADIE DE CROHN, RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE) NE SONT PAS DES MALADIES DIRECTEMENT LIÉES À L'ALIMENTATION.

À CE JOUR, POUR LES MICI, IL N'EXISTE PAS D'ALIMENT CONNU :

- DÉCLENCHANT L'APPARITION D'UNE MICI
- FAVORISANT UNE POUSSÉE INFLAMMATOIRE
- FAVORISANT LA RÉMISSION OU LA GUÉRISON

CELA SIGNIFIE QUE TOUS LES ALIMENTS PEUVENT ÊTRE CONSOMMÉS EN FONCTION DE VOTRE TOLÉRANCE DIGESTIVE PERSONNELLE : IL EST DONC IMPORTANT DE TROUVER VOTRE PROPRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE !

NE CHERCHEZ PAS L'ALIMENT OU LE RÉGIME MIRACLE,  
ILS N'EXISTENT PAS !  
RÈGLE N°1 : ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION !

# MICI, DOULEURS ET ALIMENTATION : IDÉES REÇUES ET BONS RÉFLEXES À ADOPTER



VOUS ÊTES ATTEINT(E) DE MICI ET VOUS AVEZ TENDANCE À ÉVITER OU SUPPRIMER CERTAINS ALIMENTS QUE VOUS TENEZ POUR RESPONSABLES DE VOS DOULEURS ?

UN AMI VOUS A CONSEILLÉ D'ARRÊTER LES FRUITS OU LES LÉGUMES POUR ÉVITER UNE POUSSÉE ? INTERNET EXPLIQUE QUE LES FIBRES SONT À BANNIR LORSQUE L'ON SOUFFRE D'UNE MICI ?

**BONNE NOUVELLE : C'EST FAUX ! AUCUN ALIMENT N'EST SOURCE DE POUSSÉE.** VOTRE ALLIÉE POUR LUTTER CONTRE VOS MAUX AU QUOTIDIEN SERA AU CONTRAIRE UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE, SANS INTERDITS ET SANS RÉGIME PARTICULIER AU QUOTIDIEN !

IL A ÉTÉ DÉMONTRÉ QU'UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE CONTRIBUE À CONSERVER UNE BONNE SANTÉ.

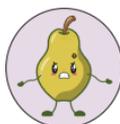
## LES RÔLES CLÉS DE L'ALIMENTATION



MAINTENIR OU RETROUVER UN BON ÉTAT NUTRITIONNEL



APPORTER DE L'ÉNERGIE



BOOSTER VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE



CONTRIBUER À LA CICATRISATION



CONSERVER LE PLAISIR DE MANGER ET LA CONVIVIALITÉ DES REPAS

# RECOMMANDATIONS DE LA HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ EN CAS DE MICI



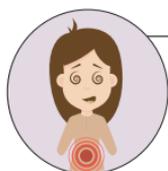
L'ALIMENTATION N'INFLUE PAS SUR LE COURS DE LA MALADIE. IL N'EST DONC PAS NÉCESSAIRE D'IMPOSER UN RÉGIME PARTICULIER : **L'ALIMENTATION DOIT RESTER ÉQUILBRÉE.**

LORS DES **POUSSÉES MARQUÉES**, UN RÉGIME D'ÉPARGNE INTESTINALE PEUT ÊTRE PRESCRIT. L'OBJECTIF SERA ALORS DE LIMITER L'IRRITATION ET FACILITER LA DIGESTION DURANT UNE COURTE PÉRIODE, AVANT RETOUR À UNE ALIMENTATION NORMALE.

**IMPORTANT** : UN RÉGIME NE DOIT PAS ÊTRE ENTAMÉ S'IL N'A PAS ÉTÉ PRESCRIT PAR VOTRE MÉDECIN. IL EST PRÉFÉRABLE QU'IL SOIT MENÉ EN LIEN AVEC UN(E) DIÉTÉTICIEN(NE).

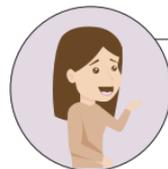
APRÈS LA **POUSSÉE**, UN RETOUR À L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE QUOTIDIEN DOIT ÊTRE ASSURÉ À COURT TERME.

## RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES EN CAS DE MALADIE DE CROHN OU DE RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE



### **EN PÉRIODE DE POUSSÉE :**

- MAINTENIR L'ÉTAT NUTRITIONNEL
- LUTTER CONTRE LA FATIGUE
- AGIR SUR LES SYMPTÔMES
- ADAPTER L'ALIMENTATION (ALIMENTS **AUTORISÉS** ET **DÉCONSEILLÉS** > VOIR TABLEAUX AU DOS) ET SUIVRE LE RÉGIME ÉVENTUELLEMENT PRESCRIT
- REVENIR À UN ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE



### **EN DEHORS DES POUSSÉES :**

- ALIMENTATION ÉQUILBRÉE, DIVERSIFIÉE ET VARIÉE
- CONNAISSANCE DE SA TOLÉRANCE PERSONNELLE
- ALIMENTATION PLAISIR



### **LE/LA DIÉTÉTICIEN(NE) : VOTRE ALLIÉ(E) AU QUOTIDIEN**

UN SUIVI PAR UN(E) DIÉTÉTICIEN(NE) POURRA ÊTRE MIS EN PLACE DANS LE CADRE DE VOTRE MICI.

CE PROFESSIONNEL DE L'ALIMENTATION ET DE LA NUTRITION SERA À VOS CÔTÉS POUR VOUS AIDER DANS CHAQUE ÉTAPE DE VOTRE MALADIE, EN PÉRIODE DE POUSSÉE OU EN DEHORS.

# RÉGIME SPÉCIFIQUE PRESCRIT EN CAS DE MALADIE INFLAMMATOIRE CHRONIQUE DE L'INTESTIN

RÉGIME « ÉPARGNE INTESTINALE » (COURTE DURÉE) RÉGIME À PRIVILÉGIER EN PHASE AIGÜE DE POUSSÉE		
GROUPE D'ALIMENTS	AUTORISÉS	DÉCONSEILLÉS
<b>LAIT &amp; PRODUITS LAITIERS</b>	- LAIT SANS LACTOSE 1/2 ÉCRÉMÉ OU ÉCRÉMÉ (EN PETITES QUANTITÉS) - YAOURTS OU FROMAGES BLANCS NATURES - FROMAGE À PÂTE PRESSÉE CUIE OU NON CUIE	- LAIT ENTIER - YAOURTS ET FROMAGES BLANCS AUX FRUITS - FROMAGE À MOISSURE OU FERMENTÉS (CAMEMBERT, BRIE, ...) - FROMAGE AUX HERBES/GRAINES
<b>VIANDES, POISSONS, OEUFS (VPO)</b>	- VIANDES DE 1 <sup>E</sup> CATÉGORIE*, ESCALOPES, VIANDES MAIGRES SANS SAUCE - JAMBON CUIT DÉCOUENNÉ - OEUFS CUIITS SANS MATIÈRE GRASSE - POISSONS MAIGRES > <b>CUISSONS RECOMMANDÉES</b> : VAPEUR, POCHÉS, SANS MG, PAPILOTTE	- VPO FRITS, FUMÉS, À L'HUILE, CUIITS À LA MATIÈRE GRASSE - CHARCUTERIE, ABATS, VIANDE FAISANDÉE, EN SAUCE, SÉCHÉE, EN CONSERVE - CRUSTACÉS, COQUILLAGES - PLATS CUISINÉS
<b>CÉRÉALES &amp; ÉQUIVALENTS</b>	- BISCOTTES - FARINE BLANCHE OU MAÏZENA® - PÂTES, SEMOULE, RIZ, TAPIOCA NON COMPLETS	- POMMES DE TERRE - PLATS INDUSTRIELS À BASE DE FÉCULENTS - TOUS LES PRODUITS À BASE DE CÉRÉALES COMPLÈTES - LÉGUMES SECS (LENTILLES, POIS CHICHES, HARICOTS BLANCS...)
<b>LÉGUMES</b>	/	TOUS LÉGUMES CRUS & CUIITS
<b>FRUITS</b>	/	- TOUS FRUITS CRUS OU CUIITS - JUS DE FRUITS - FRUITS SECS
<b>MATIÈRES GRASSES</b>	<b>EN PETITES QUANTITÉS, CRU</b> : BEURRE, MARGARINE, HUILES À FROID	PLATS EN SAUCE, GRAISSES CUIITES, CRÈME FRAICHE, SAINDOUX, LARD
<b>PRODUITS SUCRÉS</b>	- GELÉE DE FRUITS SANS PÉPINS - MIEL - SUCRE	- BISCUITS - VIENNOISERIES - PÂTISSERIES - CONFITURE ET PÂTES À TARTINER (CHOCOLAT, CACAHUËTES, SPECULOOS...) - CONFISERIES
<b>BOISSONS</b>	- EAU PLATE - CAFÉ/THÉ LÉGERS, TISANE	- JUS DE FRUITS - EAU GAZEUSE - ALCOOL - SODAS
<b>CONDIMENTS</b>	SEL, AROMATES EN POUDRE (NON ÉPICÉS)	SAUCES AVEC MORCEAUX, CORNICHONS, OLIVES, HERBES AROMATIQUES, ÉPICES FORTES

\***VIANDE 1<sup>E</sup> CATÉGORIE** : VIANDE DE BOUCHERIE (BOEUF, AGNEAU, VEAU, MOUTON...), MODE DE CUISSON COURT (À GRILLER, POÉLER, SAUTER, RÔTIR) / **VIANDE 2<sup>E</sup> CATÉGORIE** : VIANDE DE BOUCHERIE, MODE DE CUISSON LONG (À BRAISER)

**UNE MICI SE CARACTÉRISE PAR DES PHASES DE RÉMISSION ET DES PHASES DE POUSSÉES PLUS OU MOINS INTENSES... COMMENT M'ALIMENTER LORS D'UNE POUSSÉE AIGÜE ?**



**EN PÉRIODE DE POUSSÉE AIGÜE**, UN RÉGIME PAUVRE EN LACTOSE ET EN RÉSIDUS, APPELÉ « **RÉGIME D'ÉPARGNE INTESTINALE** » (CF. TABLEAU) RÉDUIT LES DOULEURS ABDOMINALES ET DIMINUE LA DIARRHÉE. IL CORRESPOND TOUTEFOIS À UN RÉGIME DE CRISE ET DOIT ÊTRE INTERROMPU LORSQUE LA POUSSÉE EST EN RÉMISSION AFIN DE RÉTABLIR UN ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE PROGRESSIF.

**IMPORTANT** : **CE RÉGIME NE DOIT PAS ÊTRE ENTREPRIS SANS PRESCRIPTION MÉDICALE**. IL DOIT ÊTRE DE COURTE DURÉE ET MENÉ UNIQUEMENT DANS LE CADRE D'EXAMENS MÉDICAUX OU SUITE AUX INDICATIONS SPÉCIFIQUES DE VOTRE MÉDECIN. IL N'A JAMAIS ÉTÉ DÉMONTRÉ D'IMPACT POSITIF DE CE RÉGIME SUR LA PRÉVENTION DES POUSSÉES OU DES RÉCIDIVES ET LE POURSUIVRE PEUT, AU CONTRAIRE, AVOIR DES EFFETS DÉLÉTÈRES : CARENCES, DÉNUTRITION, ANOREXIE.

**DÈS LA FIN DE POUSSÉE, UN RETOUR À L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE DOIT ÊTRE INSTAURÉ**. IL S'AGIRA DE RÉINTRODUIRE PETIT À PETIT LES ALIMENTS DÉCONSEILLÉS LORS DES PHASES DE POUSSÉES AIGÜES (LAITAGES, FRUITS ET LÉGUMES, LÉGUMINEUSES,...). CE RETOUR À L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE DOIT SE FAIRE **EN FONCTION DE VOTRE TOLÉRANCE PERSONNELLE** ET DE **MANIÈRE PROGRESSIVE**.

D'UNE MANIÈRE GÉNÉRALE, IL EST RECOMMANDÉ\* :

- DE BOIRE SUFFISAMMENT (MIN 1,5L D'EAU/J)
- D'ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SES SENSATIONS (FAIM, SATIÉTÉ) ET DE LES RESPECTER À CHAQUE REPAS
- D'ÉVITER LES BOISSONS GAZEUSES OU GLACÉES
- DE LIMITER LES REPAS TROP GRAS OU TROP COIPEUX
- DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

SI LA DIARRHÉE OU TOUT AUTRE SYMPTÔME PERSISTE OU APPARAÎT ENTRE LES POUSSÉES, N'HÉSITÉS PAS À EN PARLER AVEC VOTRE MÉDECIN.

\*CES RECOMMANDATIONS S'APPLIQUENT BIEN ENTENDU SAUF AVIS MÉDICAL CONTRAIRE

CRÉÉE À L'INITIATIVE DE MÉDECINS ET DE CHERCHEURS EN 2008 À LILLE, DIGESTSCIENCE EST LA SEULE FONDATION RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE EN FRANCE, CONSACRÉE AUX MALADIES DIGESTIVES : SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE, MALADIE DE CROHN, RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE, MALADIE CŒLIAQUE ETC...

SOUTENUE PAR DES DONATEURS PRIVÉS ET DES ENTREPRISES, DIGESTSCIENCE FINANCE DES PROGRAMMES DE RECHERCHE ET DE SOINS, POUR REDONNER UN ESPOIR AUX MALADES ATTEINTS DE CES PATHOLOGIES, AUJOURD'HUI INCURABLES.

ELLE EST GUIDÉE PAR UN CONSEIL SCIENTIFIQUE INTERNATIONAL, QUI SÉLECTIONNE LES PROJETS LES PLUS PERTINENTS ET LES PLUS PROMETTEURS.

DIGESTSCIENCE PORTE AUJOURD'HUI DEUX GRANDS PROJETS SCIENTIFIQUES ET MÉDICAUX :

- **HEROIC**, UNE ÉTUDE ÉPIDÉMIOLOGIQUE POUR TROUVER LES CAUSES ENVIRONNEMENTALES DE LA MALADIE DE CROHN

- **DIGESTSANTÉ, LA MAISON PARAMÉDICALE DE SANTÉ DIGESTIVE**, POUR MIEUX ACCOMPAGNER LES PATIENTS FACE AUX DIFFICULTÉS DE LA MALADIE.

**CES INITIATIVES SONT DIRECTEMENT FINANCÉES PAR LES DONS. APORTEZ VOTRE PIERRE À L'ÉDIFICE ET REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE DONATEURS AUJOURD'HUI !**

[www.digestscience.com](http://www.digestscience.com)

**DIGESTSCIENCE**

8 RUE JEAN WALTER 59000 LILLE

TÉL : +33 (0)3 20 96 81 26

contact@digestscience.com

CONCEPTION : ORIANE MACKÉ-CHAOUAT, DIÉTÉTICIENNE