



INFORMATIONS pour le patient

MALADIES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES DE L'INTESTIN ET ALIMENTATION

Vous vous posez probablement des questions sur l'importance d'un régime dans le cadre de votre traitement.

Autrefois, lorsqu'il n'existait pas encore de traitement efficace contre ces maladies de l'intestin, une très grande attention était accordée à l'alimentation. Nous savons à présent qu'un régime strict n'a qu'un rôle limité dans le traitement des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin. Les poussées ne sont pas provoquées par une « mauvaise » alimentation. Une alimentation saine et variée, en revanche, est très importante afin de vous fournir les vitamines, protéines et calories dont vous avez besoin.

L'équipe IBD de l'UZ Brussel

Dr L. Vandermeulen

Mme M. Barbaraci et Mme M. De Wolf, infirmières



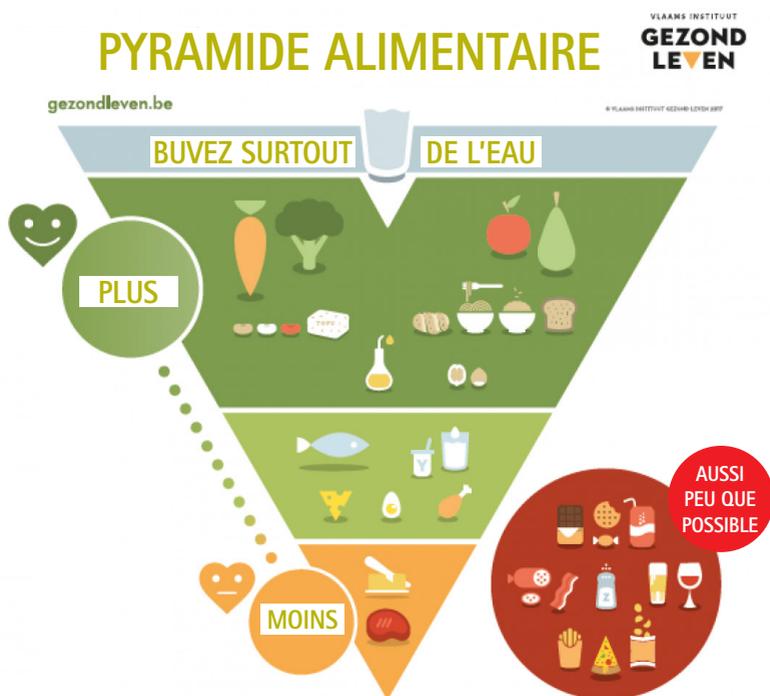
Universitair
Ziekenhuis
Brussel



Durant les poussées de la maladie, vous pouvez facilement perdre l'appétit et, de ce fait, manger moins. Comme vous mangez moins et que vous utilisez plus de nutriments, vous perdez du poids et de la masse musculaire. Parfois, des rétrécissements provoquent des crampes dans l'intestin.

Ces symptômes peuvent être améliorés et traités grâce à une adaptation de votre alimentation. Veillez à ingérer suffisamment d'énergie (calories), de protéines, de vitamines et de fibres. C'est à cela que sert l'alimentation et c'est donc très important pour vous aussi.

Vous ne pouvez pas vous permettre de maigrir ni de perdre de la masse musculaire parce que vous êtes sous-alimenté(e). Cela ne signifie pas que le surpoids est souhaitable, au contraire. Si vous êtes en surpoids (il est question d'obésité à partir d'un IMC > 30), le médecin et la diététicienne en discuteront avec vous. Dans ce cas, un régime amaigrissant, différent de celui que nous vous conseillons dans cette brochure, vous sera proposé.



QUELS CONSEILS POUVONS-NOUS VOUS DONNER ?

1. Il n'existe pas de régime idéal bien toléré par tous les patients. Chaque personne, et donc chaque intestin, sont différents. Ce qu'un autre patient atteint d'une MICI peut manger sans problème peut provoquer des symptômes chez vous. Vous devrez principalement découvrir par vous-même quels aliments vous conviennent.
2. Veillez à manger régulièrement et prévoyez suffisamment de temps pour les repas. Une alimentation saine comprend trois repas : un petit-déjeuner, un repas de midi et un repas du soir, complétés par deux à trois en-cas par jour.

3. Mangez des produits végétaux et des produits frais. Les produits frais non transformés sont une source importante de vitamines et de minéraux. Commencez par des légumes comme base du repas chaud et mangez un fruit comme en-cas. Les produits transformés contiennent trop de graisses, de conservateurs, de sel ou de sucre.
4. Limitez les graisses animales et préférez l'huile végétale. Plus une matière grasse est liquide, mieux c'est, car moins elle contient de graisses saturées. Les graisses saturées ont un impact négatif sur notre intestin. L'huile contient plus de graisses insaturées et a un effet positif sur notre corps. Cela reste toutefois de la graisse. Utilisez donc ces bonnes matières grasses aussi avec modération.
5. Évitez de manger trop de viande rouge, de préparations à base de viande ou de charcuterie. Elles ne sont pas bonnes pour la santé de votre intestin. Préférez le poisson et les viandes maigres telles que le poulet et la dinde. Mangez aussi régulièrement un œuf, qui est une très bonne source de protéines.
6. Optez pour le poisson deux fois par semaine. Même les poissons gras, tels que le saumon, l'anguille et le maquereau, contiennent de bonnes graisses insaturées. Ils sont donc indispensables dans une alimentation saine. L'huile, l'avocat, les fruits à coque et les graines sont également des sources de bonnes graisses.
7. Dans la mesure du possible, mangez des aliments riches en fibres. Dans la mesure du possible, car les fibres, comme dans le pain gris et les produits à base de céréales complètes, peuvent provoquer plus de symptômes tels que des crampes et des ballonnements. Toutefois, ce n'est pas le cas chez tout le monde, vous devrez donc découvrir quelle quantité de fibres vous tolérez.
Les fibres sont souvent évitées à tort en cas de MICI. Tant que vous n'avez pas de poussée (phase active de la maladie), il n'est pas nécessaire d'éviter les fibres.
8. Il est important d'augmenter prudemment la quantité de fibres que vous consommez, en particulier après un régime pauvre en fibres. Recherchez où se situe votre limite et déterminez la dose saine de fibres pour vous. Vous trouverez des fibres dans les produits à base de céréales, tels que le pain gris, le riz complet, les pâtes complètes, etc., et dans les légumes frais tels que les crudités.
Si une alimentation riche en fibres provoque des symptômes, discutez-en avec votre médecin. Il existe toujours une solution pour réduire la consommation de certains aliments tout en continuant à manger sainement.
9. Efforcez-vous de boire 1,5 litre par jour. Boire suffisamment est très important pour le bon fonctionnement de l'intestin. L'eau plate est le meilleur choix.
10. Variez les plaisirs ! Chaque fruit et légume contient des vitamines et des minéraux différents. Efforcez-vous donc de varier et choisissez de préférence des produits de saison.
11. Si vous ne tolérez pas un aliment, recherchez des alternatives saines. Ainsi, il est possible que vous ne tolériez pas bien les fruits frais ou les crudités. Vous ne devez certainement pas pour autant supprimer les fruits et les légumes de votre alimentation. Vous pouvez remplacer les fruits frais par des fruits épluchés, chauds ou mixés. Si vous tolérez moins bien les légumes crus, vous pouvez les faire bouillir, les étuver ou les cuire dans une petite quantité de matière grasse.
12. Surtout, savourez ce que vous mangez ! Mangez ce que vous aimez, car manger doit rester un plaisir.
Il est important que vous consommiez suffisamment de calories. Parfois, il est plus important de manger suffisamment que de manger « super sain ».
Aucun aliment n'est strictement interdit.

INFORMATIONS PRATIQUES

ÉQUIPE DE GASTRO-ENTÉROLOGIE

Prof. Dr Hendrik Reynaert	Chef de service
Dr Liv Vandermeulen Dr Maridi Aerts	Chef de clinique
Prof. Dr Sebastien Kindt Dr Wendy Van Laer Dr Sandra Sermeus	Membre de l'équipe clinique
Dr Silke François Dr Magali Surmont	Médecin résident



Consultations UZ Brussel Route 804	02 477 60 11
Infirmière MICI	02 474 95 99
Annulation d'un rendez-vous	02 477 60 11
Informations sur les frais médicaux	02 477 55 40
Service des urgences	02 477 51 00

Cette brochure fournit uniquement des informations de nature générale. Elle ne reprend pas de manière exhaustive les techniques, applications et risques. Des informations complètes, adaptées à la situation spécifique du patient, seront fournies par le médecin/le membre du personnel concerné.

Toute reproduction de texte et d'illustrations est soumise à l'autorisation préalable de l'éditeur responsable.

Pour tout commentaire relatif à cette brochure : patientinformatie@uzbrussel.be

UZ Brussel

Brussels Health Campus

Avenue du Laerbeek 101

1090 Jette

Tél. : 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Édition : 2022

Éditeur responsable : Prof. Dr M. Noppen

