



**Maladies inflammatoires chroniques de l'intestin et Nutrition.
Doit-on incriminer les aliments ?**

Vous êtes sous biothérapie ou votre médecin va vous prescrire un traitement de ce type.

Au-delà de votre traitement, des études montrent que la nutrition peut avoir un rôle important dans l'amélioration de votre quotidien quand vous êtes atteints de la maladie de Crohn ou de rectocolite hémorragique.



**FRESENIUS
KABI**

caring for life[®]
*prendre soin de la vie

afa 
Crohn · RCH · France

Brochure co-réalisée par Fresenius Kabi et l'AFA Crohn RCH France



Édito

Lorsque vous souffrez d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI), comme la maladie de Crohn ou la rectocolite hémorragique, il est naturel d'être à la recherche d'informations. Au-delà des traitements prescrits par le gastro-entérologue, vous vous interrogez probablement sur ce que vous pouvez faire de plus.

Existe-t-il des recommandations particulières sur l'alimentation ? En effet, l'alimentation a un rôle primordial sur votre santé générale. Qu'en est-il avec une MICI ? De nombreux messages circulent : "manger au moins 5 fruits et légumes par jour", "manger bouger"... Comment s'y retrouver ? L'alimentation peut-elle être responsable de la maladie ? L'alimentation peut-elle vous aider à mieux vivre avec votre MICI ?

La mode est aux régimes dits "d'exclusion" : on enlève un type d'aliment bien spécifique. Ces régimes peuvent-ils avoir une influence sur la maladie ? Aussi nous entendons beaucoup parler du microbiote (la flore intestinale). A quoi cela correspond-il ? Quel est son rôle ? Est-il utile d'essayer de le faire varier ?

Autant de questions auxquelles nous allons essayer de répondre dans cette brochure. Le plus important étant le bon sens et la bonne communication entre vous et vos professionnels de santé, notamment le médecin et le pharmacien.

Cette brochure a pour but de vous accompagner dans votre quotidien en vous apportant une information utile et fiable.

Elle a été rédigée en collaboration avec l'association de patients Association François-Aupetit (Afa Crohn RCH France) qui est l'association nationale de malades et de proches qui propose de l'information, du soutien et des services pour améliorer le quotidien.

Quel est le rôle de l'alimentation ?

Se nourrir est indispensable à la vie, la nourriture remplit bien d'autres rôles dans notre société.



L'alimentation, indispensable à la vie ^{1,2}

Les aliments fournissent l'énergie (les calories) nécessaires au fonctionnement de votre organisme. Ils doivent être en quantité adaptée à vos besoins et variés.

Trois grandes familles de nutriments composent les aliments :

Les protéines servent à constituer les muscles

Les glucides ou sucres amènent de l'énergie

Les lipides ou graisses amènent de l'énergie

D'autres nutriments sont essentiels et constituent une alimentation variée : vitamines, sels minéraux, oligo-éléments...

“

Qu'est-ce que la nourriture ?

Ce n'est pas seulement une collection de produits, justiciables d'études statistiques ou diététiques. C'est aussi et en même temps un système de communication, un corps d'images, un protocole d'usages, de situations et de conduites.

Roland Barthes, Pour une psychosociologie de l'alimentation contemporaine, 1961.

”

L'alimentation, source de plaisirs ? ³⁻⁵

La recherche du plaisir rentre pleinement dans la construction de nos choix alimentaires. Ce plaisir alimentaire est un critère de choix important pour notre alimentation et un élément puissant de régulation de notre comportement alimentaire. Il faut prendre en considération ces notions que l'on soit malade ou non.

Différentes composantes du repas peuvent apporter du plaisir : l'odeur, le goût, le lieu, la présentation de la table...



Les excès sont néfastes pour l'organisme.

Par exemple, l'excès de sel favorise l'hypertension artérielle et augmente le risque de maladie cardiovasculaire. ¹

Les aliments transformés ont un impact néfaste sur la santé.

De moins bonne qualité nutritionnelle, ils ont un effet sur la prise de poids et l'obésité. ⁶

Les additifs seraient possiblement impliqués dans les MICI.

Ils auraient un impact négatif sur le microbiote. ⁷

Avec une MICI, l'alimentation doit-elle être modifiée ?

L'alimentation est un élément que l'on peut, plus ou moins facilement modifier.

Il est intéressant de l'adapter lorsque cela est nécessaire.

Cependant de nombreuses études sur l'alimentation n'ont pas démontré une influence significative sur le cours de la maladie.

Il n'est donc pas nécessaire d'imposer un régime particulier : l'alimentation doit rester diversifiée et équilibrée. ^{8,9}

Une alimentation à adapter en phase de poussée ^{8,9}

Lors de fortes poussées, un régime pour épargner votre intestin (apports restreints en fruits et légumes) peut vous être prescrit temporairement. Il est important de bien suivre les conseils qui vous sont adressés pour adapter votre alimentation à vos symptômes et vos besoins énergétiques.

En phase de poussée : ^{8,10,11,12}

Manger suffisamment pour garantir les apports énergétiques.

L'apport en protéines doit être augmenté à 1,2 - 1,5 g/kg/j au lieu de 1 g/kg/j

Combattre les symptômes digestifs comme la diarrhée. Si nécessaire un régime "sans résidus" peut être conseillé.

Le tableau ci-contre vous précise les aliments à privilégier selon la phase de votre maladie.

A la fin des épisodes de diarrhées, les aliments pourront être réintroduits en fonction des symptômes.

En phase de rémission : Aucun aliment n'est interdit. Votre alimentation doit être diversifiée et équilibrée. ^{11,12}

Des régimes d'exclusion déconseillés ^{11,13}

Plusieurs régimes dits d'exclusion sont actuellement cités dans les médias. Ceux-ci consistent à exclure un aliment ou un groupe d'aliments de son alimentation.

Aucune preuve scientifique n'existe aujourd'hui pour démontrer une quelconque efficacité de ces régimes dans le traitement des MICI. Cependant, de récentes études ont montré des résultats encourageants nécessitant d'être approfondis.

Si vous souhaitez toutefois essayer l'un de ces régimes, parlez-en à un professionnel de santé. Il est indispensable de surveiller une éventuelle carence ou dénutrition.

Une dénutrition peut survenir en cas de poussée sévère.¹⁴ En cas de perte de poids, parlez-en à votre médecin.



Si vous constatez qu'un aliment est à l'origine d'une poussée, parlez-en à votre médecin. Avant de l'exclure de votre alimentation, votre médecin vous demandera probablement de vérifier une nouvelle fois que celui-ci est bien à l'origine d'une poussée dans les 24 heures qui suivent son absorption. ¹⁴



Quelle place pour les compléments alimentaires ? ^{11,15}

Accessibles en libre-service en pharmacie et parapharmacie, les compléments alimentaires sont souvent d'origine "naturelle". Cela ne signifie pas qu'ils sont sans danger. Par ailleurs, les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments et n'ont donc pas démontré d'utilité thérapeutique par des études robustes. Cependant, une supplémentation en fer est, par exemple, recommandée si une anémie (carence en fer) est diagnostiquée. N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de santé.

Quels aliments privilégier ?



Consulter un diététicien peut vous aider à réguler votre transit en fonction de vos symptômes, en poussée comme en rémission.^{8,9}

Tableau de réintroduction des aliments¹²

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 • Selon la tolérance <ul style="list-style-type: none"> > tous les fruits crus > enlever la peau et les pépins la première fois
 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"> • coeur de laitue et avocat • herbes aromatiques fraîches • épices, poivre et moutarde • Selon la tolérance <ul style="list-style-type: none"> > tous les légumes crus > enlever la peau et les pépins la première fois
 LES PRODUITS LAITIERS		
<ul style="list-style-type: none"> • lait sans ou pauvre en lactose • fromages à pâte dure • crème dessert 	<ul style="list-style-type: none"> • yaourt, fromage blanc, petits suisses natures 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 • Selon la tolérance <ul style="list-style-type: none"> > lait
 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Selon la tolérance <ul style="list-style-type: none"> > légumineuses > pain complet > pain aux céréales > muesli
 LA VIANDE, LE POISSON ET LES OEUFS		
<ul style="list-style-type: none"> • viande maigre • poisson maigre • oeufs 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

Qu'est-ce que le microbiote ?

Le microbiote aurait un rôle dans de nombreuses maladies, en particulier les maladies auto-immunes et inflammatoires.¹⁶ Quel est son rôle ? Est-il la cause des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin ?

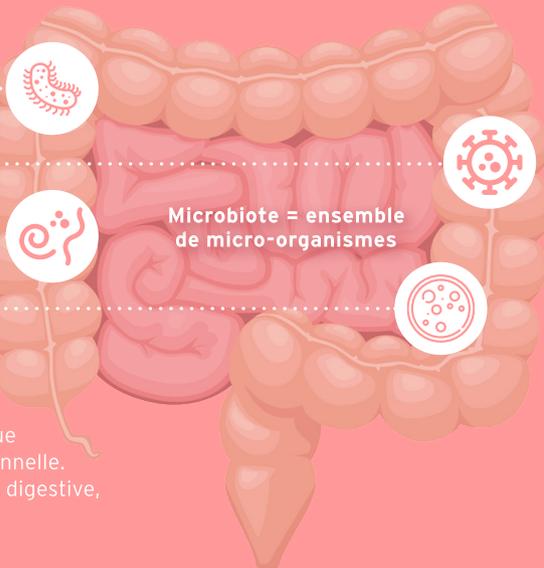
Le microbiote, le nouveau nom de la flore intestinale ¹⁶⁻¹⁸

Bactéries

Virus

Parasites

Champignons



Le microbiote :

- est propre à chacun. Il constitue une véritable empreinte personnelle.
- joue un rôle dans les fonctions digestive, métabolique, immunitaire et neurologique.



2 à 3 ans pour se constituer à partir de la naissance. Sa colonisation dépend de différents facteurs : le mode d'accouchement, le microbiote maternel, l'alimentation, le stress, la prise d'antibiotiques...

Le microbiote, impliqué dans les MICI ^{19,20}

Même s'il est établi que des perturbations du microbiote participent au déclenchement de MICI, tout n'est pas élucidé et il n'est pas le seul responsable.

En effet, les MICI ont des causes multifactorielles : L'environnement, une susceptibilité génétique et un déséquilibre du microbiote, appelé dysbiose. Une diminution de certaines bactéries aux propriétés anti inflammatoires ou une augmentation d'autres types au rôle pro inflammatoire est alors observée.

Aussi, les lésions de la maladie se retrouvent dans les endroits du tube digestif où les bactéries sont les plus nombreuses.



L'Homme n'héberge pas un mais plusieurs microbiotes :

au niveau de la peau, de la bouche des organes génitaux et de l'intestin. En effet, on ne trouve pas les mêmes micro-organismes dans toutes les zones du corps et leur prolifération dépend totalement de leur lieu d'hébergement.²¹

Peut-on agir sur le microbiote ?

Agir sur le microbiote, en le modifiant ou en le renforçant, permet-il d'atténuer certains symptômes ? De quelles façons pouvons-nous le faire varier ?

En prenant des probiotiques ²²⁻²⁴

Selon l'OMS, les probiotiques sont des micro-organismes vivants (bactérie, virus ou levure) qui, ingérés en quantité suffisante, peuvent améliorer l'équilibre de la flore intestinale. Cependant le rôle clinique des probiotiques est encore mal défini. Seuls certains d'entre eux ont montré un intérêt dans les RCH légères. Leurs effets pouvant varier en fonction de l'âge, de l'état de santé et de la dose employée. Avant toute prise, demandez conseil à un professionnel de santé !

En prenant des prébiotiques ^{20,25}

Les prébiotiques sont des composés alimentaires (comme des fibres solubles) non digérés dans l'intestin grêle qui augmentent les populations de micro-organismes supposés bénéfiques et vont ainsi modifier le microbiote. Avant toute prise, demandez conseil à un professionnel de santé !



La composition du microbiote s'adapte à l'alimentation. En effet, son poids ne dépend pas du poids de la personne mais de son type d'alimentation.²⁵ Par exemple, un régime riche en protéines végétales favorisera la prolifération des bactéries bénéfiques. Au contraire, un régime riche en sucres, en graisses, en sel et en protéines animales stimulera la production de bactéries délétères au détriment des bactéries bénéfiques et réduira la diversité du microbiote.²⁶



Est-il utile de faire une analyse du microbiote ? ²⁷

Les tests d'analyse du microbiote intestinal proposés aujourd'hui n'ont aucun intérêt clinique. Ils ne peuvent en aucun cas aider à porter un diagnostic ou à choisir un traitement. Ces tests ne sont donc pas recommandés.





Fresenius Kabi France
Siège Social :
5, place du Marivel - 92 310 Sèvres
Tél : 01 41 14 26 00 - Fax : 01 41 14 26 01
www.fresenius-kabi.fr



Afa Crohn RCH France,
32, rue de Cambrai
75019 PARIS
Tél : 01 801 821 81
www.afa.asso.fr

¹ Ameli. Diabète et alimentation au quotidien : les fondamentaux. 13 novembre 2019. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/equilibre-alimentaire/diabete-alimentation-fondamentaux> ² Le Panse B. Rééquilibrage alimentaire. Editions Amphora ³ Inpes. La santé vient en mangeant. Le guide alimentaire pour tous ⁴ Cours Limoges Module 2 - Alimentation et santé ⁵ Corbeau JP. Quelle place pour le plaisir alimentaire ? Prodimaques. 2009;67 ⁶ INSERM. Consommation d'aliments ultra-transformés et risque de cancer. Information presse. 15 février 2018 ⁷ Chassaing B. Rôle de certains additifs alimentaires dans l'apparition d'une inflammation intestinale et du syndrome métabolique chez la souris. Nouvelles. 2015;31:6-7. ⁸ AFA. Les régimes... Que faut-il en penser ? ⁹ HAS. Maladie de Crohn. Guide ALD. Mai 2008. ¹⁰ CREGG. MyMICI book. L'alimentation : des conseils diététiques au traitement nutritionnel. Mis à jour le 26/03/2019 ¹¹ Forbes A, *et al.* ESPEN guideline: Clinical nutrition in inflammatory bowel disease. Clinical Nutrition. 2017;36:321-347 ¹² AFA. Manger avec une MICI : en poussée et en rémission. Nutrition. Septembre 2016. ¹³ Sabino J. Treating Inflammatory Bowel Disease With Diet: A Taste Test. Gastroentérologie. 2019;157(2):295-297. ¹⁴ CREGG. Alimentation et MICI. L'alimentation : des conseils diététiques au traitement nutritionnel. ¹⁵ Ministère des Solidarités et de la Santé. Compléments alimentaires. Mis à jour le 30.12.2015. ¹⁶ Inserm. Microbiote intestinal (flore intestinale). ¹⁷ Fondation pour la recherche médicale. Comment est constitué le microbiote intestinal ? Disponibles sur : <https://www.frn.org/recherches-autres-maladies/microbiote-intestinal/comment-est-constitue-le-microbiote-intestinal> ¹⁸ Biose. Microbiote intestinal, un ami qui vous veut du bien. ¹⁹ AFA. La maladie de crohn. Fiche 01. Septembre 2017. ²⁰ Marteau P, *et al.* Microbiote et MICI. Post'U. 2018.131-137. ²¹ Encyclopédie de l'environnement. Les microbiotes des humains, des alliés pour notre santé. 08-02-2019 ²² FAO / WHO. Guidelines for the Evaluation of Probiotics in Food. 2002 ²³ Hungin APS, *et al.* Systematic review: probiotics in the management of lower gastrointestinal symptoms in clinical practice - an evidencebased international guide. Aliment Pharmacol Ther. 2013;38:864-886. ²⁴ Derikx LAAP, *et al.* Probiotics and prebiotics in ulcerative colitis, Best Practice & Research Clinical Gastroenterology. 2016;30(1):55-71. ²⁵ CNRS Le journal _ Microbiote, des bactéries qui nous veulent du bien. 25.05.2016 ²⁶ Rinninella E, *et al.* Food Components and Dietary Habits: Keys for a Healthy Gut Microbiota Composition. Nutrients. 2019;11:2393. ²⁷ SNFGE. Actualités. Aucune utilité clinique des tests actuels basés sur l'analyse du microbiote intestinal. 29/01/2020. Disponible sur : <https://www.snfge.org/actualite/aucune-utilite-clinique-des-tests-actuels-bases-sur-lanalyse-du-microbiote-intestinal>

Retrouvez d'autres informations sur

mangersanssemlammer.fr