



Fondation canadienne des  
maladies inflammatoires  
de l'intestin

Crohn's and Colitis  
Foundation of Canada

# POUR UNE ALIMENTATION RÉFLÉCHIE



*Diète, alimentation  
et maladies inflammatoires  
de l'intestin*

Ainsi, vous ou une personne de votre entourage avez reçu un diagnostic de maladie de Crohn (MC) ou de colite ulcéreuse (CU) et vous vous demandez que faire. Si vous vous sentez dépourvu et plutôt ignorant, vous n'êtes pas seul. Il est normal d'éprouver ces sentiments et la Fondation canadienne des maladies inflammatoires de l'intestin (FCMII) est consciente que vous vivez des moments difficiles tant sur le plan physique qu'émotionnel.

En lisant la présente brochure, vous avez franchi un premier pas dans la bonne direction. Nous tenons à vous « féliciter d'avoir pris le temps de vous informer sur les maladies inflammatoires de l'intestin (MII) et d'avoir choisi de devenir un consommateur de soins de santé averti. » En vous renseignant sur les MII vous vous accordez le pouvoir de prendre votre vie en main et d'être aux commandes.

Les aliments font partie des besoins essentiels. Dans cette brochure, nous aborderons les faits relatifs à la diète, à l'alimentation et aux MII. Une fois de plus, nous vous recommandons de partager vos inquiétudes et vos idées avec les médecins, le personnel infirmier et les diététistes de votre équipe soignante, surtout si vous envisagez d'apporter des changements à votre diète.

Engagez-vous, résolument, et participez activement à vos soins de santé. Visitez notre site Web au [www.ccfcc.ca](http://www.ccfcc.ca), consultez nos brochures, abonnez-vous au Journal, lisez des ouvrages qui traitent des maladies inflammatoires de l'intestin, ou devenez membre de votre section locale de la FCMII ou d'un groupe d'entraide – pour alimenter votre réflexion!

## QUELLES SONT LES CAUSES DES MII?

Question pertinente sur laquelle les chercheurs continuent de se pencher. À l'heure actuelle, les scientifiques croient qu'une combinaison de facteurs génétiques et environnementaux déclencherait l'inflammation du tube digestif. L'activation inappropriée et non contrôlée de la réaction immunitaire entraînerait un trouble chronique (permanent) qui se manifeste sous la forme d'une MC ou d'une CU.

## QUELS SONT LES TRAITEMENTS CURATIFS?

Comme nous ignorons toujours les causes réelles des maladies inflammatoires de l'intestin, il n'existe pour le moment aucun traitement curatif. Par contre, nous savons que le stress ne déclenche pas la maladie, et que son absence n'assure pas la guérison. De même, votre alimentation n'est pas à l'origine de votre MII et il n'existe aucune « diète miracle » pour la traiter.

Cela dit, vos habitudes alimentaires peuvent soit participer, soit nuire au processus de guérison, et influencer votre état de santé en général. Comme les maladies inflammatoires sont des maladies chroniques, il importe que vous sachiez comment faire face à une poussée active et retrouver la forme. Dans la vie, la priorité devrait être accordée au maintien de la santé du corps et à une saine alimentation, sans égard à la présence d'une MII.

## MALNUTRITION ET DÉSHYDRATATION

Si vous avez récemment reçu un diagnostic de MII, il y a fort à parier que vous souffriez de diarrhées, de douleurs abdominales, de flatulences, de ballonnements, de saignements et de perte de l'appétit depuis un certain temps. Symptômes qui



vous ont laissé avec la sensation d'être complètement vidé de votre énergie.

La fatigue et le sentiment de mal-être peuvent devenir particulièrement inquiétants en période de rechute (poussée active) parce que la crainte d'exacerber (aggraver) vos symptômes peut vous dissuader de manger et de boire. Combinés au fait que la maladie de Crohn réduit souvent la capacité de votre corps à digérer et à absorber les nutriments (comme les protéines, les gras, les glucides, l'eau, les vitamines et les minéraux), vous êtes plus à risque de souffrir de malnutrition et de déshydratation.

Si vous présentez l'un ou l'ensemble des signes cliniques suivants, vous souffrez probablement de malnutrition généralisée ou d'une carence précise de l'un ou de plusieurs nutriments attribuables à votre maladie et à vos habitudes alimentaires :

- perte de poids
- ecchymoses et saignements fréquents
- faiblesse
- perte de la masse musculaire
- spasmes musculaires
- interruption du cycle menstruel
- problèmes cutanés
- cheveux secs et ternes
- ongles cassants
- problèmes de la vue
- sautes d'humeur

La déshydratation (perte de fluide) peut aussi survenir chez les personnes atteintes d'une MII à cause de la diarrhée. Au-delà de la perte de fluide, la déshydratation peut provoquer une perte de vos électrolytes (notamment le chlorure de sodium, le potassium, le magnésium, le calcium et le chlore). Outre la soif et la sécheresse de la bouche, les symptômes suivants sont aussi des signes de déshydratation :

- fatigue
- étourdissements
- crampes abdominales
- baisse de la diurèse (mictions moins fréquentes)
- perte de poids rapide en quelques jours

Si vous croyez souffrir de malnutrition ou de déshydratation, ou de l'une et l'autre, communiquez sur-le-champ avec votre médecin. Demandez-lui qu'il vous recommande une diététiste professionnelle et empruntez la voie d'une alimentation saine.

# MANIFESTATIONS DES MII

Comment les MII peuvent-elles causer la malnutrition ou la déshydratation? Pourquoi la fatigue et une sensation de malaise généralisé (se sentir malade)

sont-elles si courantes chez les patients atteints d'une MII?

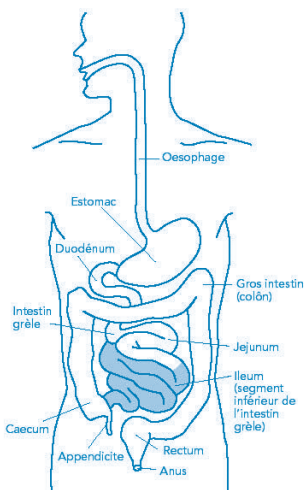
Lorsque vous mangez et buvez, les aliments transitent à travers votre système digestif qui est formé de la bouche, de l'œsophage, de l'estomac, du grêle (petit intestin), du côlon (gros intestin), du rectum et finalement de l'anus. (Voir diagramme).

Dans le cas de la maladie de Crohn, l'inflammation peut

s'attaquer à toutes les parties du tube digestif, mais elle touche généralement la partie inférieure de l'intestin grêle et du côlon. Le problème tient au fait que l'inflammation du grêle et de sa paroi (muqueuse) empêche l'absorption convenable des éléments nutritifs des aliments que vous ingérez.

La colite ulcéreuse pour sa part, n'affecte habituellement que la partie inférieure du côlon, du rectum à l'anus, et n'enflamme que la couche interne du côlon, soit la muqueuse. La fonction du côlon est d'absorber l'eau des aliments traités par digestion pour durcir et mouler les selles (ou matières fécales). Puis les selles transitent par le rectum pour être éliminées par l'anus. L'inflammation du côlon empêche l'absorption de l'eau contenue dans les aliments digérés avec pour résultat des selles aqueuses et une diarrhée.

Pour plus d'information sur le tube digestif, consultez le « Guide sur les MII » et visitez notre site Web au [www.ccfc.ca](http://www.ccfc.ca).



## QUE PUIS-JE FAIRE?



Une saine alimentation s'impose pour tous, mais plus encore pour les personnes aux prises avec une MII. Malheureusement, la douleur, les nausées et la diminution de l'appétit dont vous souffrez peut-être pendant une poussée active peuvent vous inciter à vous tourner vers des « régimes à la mode », un nouvel « aliment santé » dont vous avez entendu parler par des amis, voire même à cesser de manger en pensant accorder à votre intestin un peu de « repos »...

### ***N'allez pas plus loin!***

Ce n'est pas le moment de faire des expériences sans avoir préalablement consulté votre médecin, l'infirmière ou une diététiste professionnelle. Discutez de vos projets avec eux avant de modifier vos habitudes alimentaires.

Sachez qu'il n'existe aucune « diète pour les MII ». Chacun étant unique (tolérances, goûts, siège de la maladie dans le tube digestif), une approche nutritionnelle appropriée à VOTRE cas est recommandée.

Voici toutefois quelques conseils qui pourraient vous être utiles.

### **A. Période de rémission**

Si votre MII vous donne un peu de répit (vos symptômes sont maîtrisés), il vaut mieux que vous adhérez à un régime équilibré pour maintenir la rémission.

Consultez le guide alimentaire canadien :

[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/guide-aliment/index-fra.php)

ou le guide alimentaire végétalien et végétarien des diététistes du Canada : [http://www.dietitians.ca/news/downloads/Vegetarian\\_Food\\_Guide\\_for\\_NA.pdf](http://www.dietitians.ca/news/downloads/Vegetarian_Food_Guide_for_NA.pdf)

pour découvrir les types et les quantités d'aliments requis pour demeurer en santé.

En général, un régime équilibré inclut des portions quotidiennes de sources de protéines (viande, poisson, volaille ou légumineuses), des légumes et des fruits, des produits céréaliers et laitiers (dans la mesure où vous les tolérez – nous aborderons ce sujet ultérieurement).

En période de rémission, il n'y a pas lieu pour vous d'éviter un type d'aliment particulier ou de vous astreindre à une diète sévère qui vous privera de la variété, de nutriments et de plaisir! Il y a bien entendu des aliments plus difficiles à digérer que d'autres, même quand les choses vont bien. Il vaudrait mieux analyser l'effet qu'ils ont sur votre système digestif. Notons :

- les aliments qui contiennent des fibres insolubles (par exemple les pelures de fruits, le blé et les grains entiers, le riz brun et le riz sauvage)
- les graines et les noix
- les fruits et les légumes crus et les salades

Gardez à l'esprit que les médicaments qui vous sont prescrits pour traiter votre MII peuvent affecter la capacité de votre organisme à absorber certaines vitamines, et certaines protéines, le calcium et l'acide folique. Cela confirme la nécessité pour vous d'adopter de saines habitudes alimentaires et d'en faire une des priorités dans votre vie. Pour plus de détails, lisez notre brochure sur les médicaments et les MII.

## **B. Phase active**

D'autre part, si la maladie récidive et que vous êtes aux prises avec une crise aiguë (poussée active), vous voudrez probablement modifier votre alimentation pour éviter d'irriter davantage votre tube digestif. Voici quelques conseils pour vous aider à passer à travers une poussée active de MII :

### **Conseil n° 1 : Identifiez et éliminez les aliments déclencheurs**

Au cours d'une période active, évitez les aliments qui sont pour vous des déclencheurs. Il s'agit de tous les aliments et les breuvages susceptibles d'aggraver les symptômes comme les crampes abdominales, les ballonnements et la diarrhée; cela dit, comme ces déclencheurs varient pour chacun, il est impossible d'établir une liste universelle. Nous pouvons toutefois affirmer que plusieurs personnes reconnaissent que l'alcool, le sucre, la caféine, les aliments gras et les produits laitiers contenant du lactose sont des

déclencheurs courants. Les mets épicés peuvent être des déclencheurs pour vous, sans pour autant que ce soit le cas pour tous.

Découvrez vos propres aliments déclencheurs en tenant un « Journal nutritionnel ». Vous trouverez un modèle de journal sur le site Web de la FCMI (www.cfc.ca) que vous pourrez télécharger pour commencer sans plus tarder le processus d'identification des aliments déclencheurs. Une fois que vous les aurez identifiés, vous devrez envisager d'en consommer moins, voire les éliminer temporairement de votre diète, jusqu'à ce que la poussée s'apaise. Il importe que vous vous rendiez compte que les aliments déclencheurs peuvent aggraver vos symptômes sans être à l'origine de l'inflammation et que de les éviter n'accélérera pas la rémission. Par contre, en les évitant vous pourriez atténuer les symptômes de la poussée jusqu'à ce qu'elle soit passée.

Rappelez-vous que vos aliments déclencheurs n'irritent pas votre tube digestif en tout temps. Si vous êtes en période de rémission et que ces aliments sont nécessaires à une alimentation saine et équilibrée, voyez avec votre diététiste comment les réintégrer dans votre diète.

### **Conseil n° 2 : Mangez plus souvent, mais en plus petites quantités**

Pendant une phase active, prenez des repas plus fréquents, mais moins copieux pour éviter d'irriter votre tube digestif et pour faciliter la digestion. Vous devriez idéalement consommer cinq à six repas par jour. De même, en prenant votre repas principal le midi plutôt que le soir, vous serez à même de constater que vous tolérez mieux les aliments.

### **Conseil n° 3 : Consommez des aliments sains**

Les « aliments sains » comme les aliments déclencheurs diffèrent pour chacun. Dans cette catégorie entrent les aliments les moins irritants susceptibles de vous aider à maîtriser la poussée en atténuant la réaction de votre tube digestif à l'étape de la digestion.

Tout comme vous l'avez fait pour les déclencheurs, identifiez les aliments que votre organisme tolère. Pour la plupart d'entre nous, les aliments suivants sont inoffensifs :

- Pain blanc
- Riz blanc
- Purée de pommes
- Suppléments alimentaires
- Tisanes
- Bananes
- Oeufs
- Poulet, dinde et autres viandes blanches



Lorsque leur tube digestif fait des siennes, certaines personnes considèrent qu'une alimentation à base de bananes, de riz blanc, de purée de pommes et de rôties a un effet apaisant.

#### **Conseil n° 4 : Essayez les produits sans lactose**

Il faut porter une attention particulière aux produits laitiers, car les personnes souffrant d'une MII semblent prédisposées à une intolérance au lactose. Si tel est votre cas, cela signifie que votre corps ne produit pas d'enzymes de lactase et que vous éprouverez de la difficulté à digérer le lactose contenu dans le lait et certains produits laitiers. Résultat? Ballonnements, flatulences et diarrhées devraient se manifester peu de temps après l'ingestion des aliments ou des breuvages qui en contiennent.

Si votre médecin croit que vous souffrez d'une intolérance au lactose, vous ne devriez consommer que du lait sans lactose, comme le lait de riz, de pommes de terre et de soya. D'autres aliments peuvent aussi contenir du lactose. Il vaudrait mieux que vous consultiez la diététiste. Si vous évitez systématiquement tous les aliments qui contiennent du lactose, vous passerez à côté d'un grand nombre de sources de calcium et de vitamine D. La diététiste pourra alors vous aider à trouver d'autres sources de l'un et de l'autre, ou vous pourriez considérer la prise d'un supplément de calcium.

#### **Conseil n° 5 : Consommez des aliments pour traiter la diarrhée**

Si la diarrhée est un problème important, essayez d'inclure dans votre diète des aliments qui aident à solidifier les selles (matières fécales). Soyez toutefois prudent et essayez-les d'abord en petites quantités. Sont inclus dans cette catégorie :

- le fromage et le gâteau au fromage;
- les beurres de noix crémeux;
- les grignotines comme les bretzels et les croustilles;
- le jell-O.

#### **Conseil n° 6 : Réduisez votre consommation de sucre et d'édulcorants artificiels**

Comme votre tube digestif absorbe mal les sucres simples, le fructose et les édulcorants synthétiques, vous êtes à risque de souffrir de flatulence et de diarrhée. Si vous avez noté dans votre journal nutritionnel que vous

réagissez mal à ces substances, essayez de limiter votre consommation de sucres et même de les éliminer de votre diète et voyez si les problèmes de flatulence, les crampes abdominales et la diarrhée se résorbent.

### **Conseil n° 7 : Évitez de boire en mangeant**

Dans certains cas, l'ingestion d'une grande quantité de liquides pendant les repas peut provoquer des diarrhées, surtout si vous avez subi une résection du côlon. Bien que vous puissiez consommer des petites quantités de liquide pendant le repas, attendez plutôt 45 minutes après le repas pour boire. En d'autres mots, ingérez séparément les solides et les liquides.

### **Conseil n° 8 : Réduisez votre consommation de matières grasses**

Si la maladie de Crohn touche la partie inférieure de votre grêle ou si vous avez subi une résection, vous aurez peut-être de la difficulté à digérer les matières grasses. Si c'est votre cas, il serait sage d'en réduire la consommation et dans les cas très sévères de les éliminer complètement. Dans ces circonstances, vous devrez peut-être compléter votre alimentation par la prise d'un supplément nutritionnel sous forme d'huile appelé MCT (triglycérides à chaîne moyenne).

## **1. SUPPLÉMENTS?**

Comme discuté précédemment, les MII peuvent interférer avec l'absorption des nutriments contenus dans les aliments. En outre, certains médicaments que vous prenez pour traiter votre MC ou votre CU sont reconnus pour interférer avec la capacité de votre corps à maximiser les effets bénéfiques des nutriments. Par conséquent, votre médecin pourrait recommander la prise de suppléments pour s'assurer que vous prenez les quantités requises de vitamines et de minéraux. D'autant plus qu'il est essentiel de combler vos besoins en calcium et en vitamine D si vous souffrez d'intolérance au lactose.

Avant de prendre des suppléments, parlez-en à votre médecin ou à l'infirmière pour savoir ce dont vous avez besoin :

- Calcium
- Vitamine D et B<sub>12</sub>
- Vitamine B<sub>12</sub>
- Fer
- Acide folique
- Sodium et potassium

Votre état de santé, les interventions chirurgicales subies et la partie du tube digestif affectée par l'inflammation seront des facteurs déterminants dans la décision de prendre un ou tous les suppléments mentionnés précédemment.

## 2. PROBIOTIQUES?

On entend par probiotiques, ces types de bactéries qui favorisent l'équilibre entre les « bonnes » et les « mauvaises » bactéries dans votre tube digestif. Étant essentiels à la bonne santé de votre système digestif, les probiotiques sont considérés comme les amis du tractus intestinal. Peut-être avez-vous déjà entendu parler des « *Lactobacillus acidophilus* » et des « *Bifidobacterium* » qui font partie de la famille des probiotiques.

À l'heure actuelle, plusieurs recherches sont menées pour déterminer si l'absorption orale de probiotiques peut atténuer les symptômes des MII. Les résultats jusqu'à maintenant semblent prometteurs, mais il n'existe pour le moment aucune directives cliniques sur le sujet.

## 3. ACIDES GRAS OMÉGA-3?

On trouve des acides gras oméga-3 dans les aliments comme les graines de lin, l'huile de poisson, les légumes verts feuillus et les poissons d'eaux froides tels que le saumon, le thon, la truite, le maquereau et les anchois. Ces aliments ont suscité beaucoup d'intérêts à cause de leur effet apaisant sur l'inflammation.

Cependant, une étude menée par des chercheurs canadiens N'a PAS permis de déceler d'écart entre les taux de rechute après un an chez les patients atteints de la maladie de Crohn qui consommaient des acides gras oméga-3 et ceux qui n'en consommaient pas.

Les sujets qui prenaient des oméga-3 affichaient toutefois des taux de triglycérides très bas, des bienfaits qui sans être reliés aux MII n'en sont pas moins intéressants.

# POUR UNE ALIMENTATION RÉFLÉCHIE

La Fondation canadienne des maladies inflammatoires de l'intestin (FCMII), espère que l'information contenue dans la présente brochure vous sera utile. Pour plus de détails, visitez nos sites Web : [www.ccfc.ca/French/mii/index.html](http://www.ccfc.ca/French/mii/index.html) ou [www.lagenerationdesgutsy.ca](http://www.lagenerationdesgutsy.ca). Nous vous encourageons à télécharger toute la documentation susceptible de vous intéresser. Nous mettons également à votre disposition d'autres brochures publiées par la FCMII que vous pouvez obtenir auprès de votre section locale. En outre, nous offrons des ateliers éducatifs et nous vous invitons à vous abonner au **Journal**. Tous ces outils visent à vous fournir une information ponctuelle pour mieux gérer votre MII.

Rappelez-vous qu'une alimentation saine ne guérira pas votre MII, mais elle favorisera le processus de guérison et vous donnera de l'énergie. Les aliments constituent les matériaux de base du corps en plus de jouer le rôle de carburant. Assurez-vous de ne lui fournir que ce qu'il y a de mieux chaque jour.

Prenez les commandes de votre destinée – lisez toute la documentation sur les MII. Pendant cette longue traversée, vous pourrez compter sur le soutien de la Fondation canadienne des maladies inflammatoires de l'intestin. Ensemble, nous trouverons un traitement curatif!

Cette brochure est en partie produite grâce à une subvention à l'éducation de :



Pour plus de renseignements sur les activités de la FCMII, visitez notre site Web au [www.fcmii.ca](http://www.fcmii.ca).  
Joignez-vous à notre équipe dès aujourd'hui!

[www.fcmii.ca/contact](http://www.fcmii.ca/contact)  
1-800-387-1479

Fondation canadienne des maladies inflammatoires de l'intestin

60, avenue St. Clair Est, bureau 600, Toronto, ON M4T 1N5

Tél. : 416-920-5035

Sans frais : 1-800-387-1479

Courriel : [info@ccfc.ca](mailto:info@ccfc.ca)

Organisme de

bienfaisance enregistré

n° 11883 1486 RR0001