

# GUIDE ALIMENTAIRE ADULTE

## MALADIE INFLAMMATOIRE DE L'INTESTIN (MII)

Afin d'améliorer vos symptômes lors d'une crise

Cette liste non exhaustive est à titre informatif. Elle peut être modifiée selon vos conditions médicales et les consignes de votre médecin ou de votre nutritionniste. Demandez-leur une évaluation personnalisée au besoin. Les symptômes varient d'un individu à l'autre; à titre d'exemple, ils peuvent être des douleurs abdominales, des ballonnements, de la diarrhée ou de la fatigue.



Les choix alimentaires dépendent toujours de la **TOLÉRANCE** de chaque patient aux aliments.

### ALIMENTS MIEUX TOLÉRÉS

(À privilégier lors de crise)

#### Pains et céréales faibles en fibres

(faits de farine blanche)

- Pain blanc, bagel blanc
- Céréales de type Rice Krispies®, Corn Flakes®, Spécial K®
- Gruau à cuisson rapide
- Pâtes alimentaires de farine blanche
- Riz blanc
- Biscottes, biscuits soda, toasts melba
- Riz soufflé



#### Fruits SANS pelure, ni membrane, ni graines

- Pêches et poires en conserve
- Pommes cuites ou en compote
- Bananes
- Avocats
- Tous les jus sans pulpe
- Gelée de fruits au lieu de confiture



#### Légumes cuits ou en conserve SANS pelure, membrane, ou graines

- Carottes cuites
- Betteraves cuites
- Pommes de terre, patates douces
- Aubergines, courges et courgettes cuites
- Pointes d'asperges cuites
- Tomates en conserve ou pelées et épépinées
- Jus de tomate ou de légumes non épicé

#### Produits laitiers

- Lait, crème sûre
- Fromage
- Pudding
- Yogourt ou crème glacée sans fruits ou noix



### ALIMENTS MOINS BIEN TOLÉRÉS

(À éviter lors de crise)

#### Pains et céréales riches en fibres

(à grains entiers)

- Pain (blé entier, seigle, multigrains, avec ajout de graines)
- Céréales de type All-Bran®, Raisin Bran®, Shreddies®, céréales de type granola, contenant des noix (amandes), des fruits séchés ou des graines
- Gruau à cuisson lente
- Pâtes de blé entier
- Riz brun, riz sauvage
- Biscuits contenant des noix ou des fruits séchés ou à la noix de coco
- Maïs éclaté



#### Fruits AVEC pelure

- Tous les fruits séchés ou confits (dattes, pruneaux, figues)
- Toutes les baies (fraises, framboises, mûres, canneberges, bleuets, cerises, raisins)
- Jus avec pulpe, jus de pruneaux
- Confitures aux fruits

#### Légumes AVEC pelure ou membrane

- Tous les légumes crus
- Épinards
- Tous les légumes de la famille du chou (chou-fleur, chou de Bruxelles, chou-rave)
- Navets
- Haricots jaunes et verts, pois verts, maïs
- Brocolis, céleris, poivrons
- Oignons, ail

#### Produits laitiers

- Produits laitiers avec noix ou petits fruits contenant des graines (ex. fraises, framboises, bleuets, mûres)
- Fromage épicé, avec noix, ail ou fruits



Si intolérance au lactose, privilégier le lait et le yogourt sans lactose, le yogourt grec, le fromage (sauf frais du jour) et les boissons alternatives (soya ou amandes).

#### Viandes et substituts

- Toutes les viandes tendres (bœuf, veau, porc, jambon, abats)
- Volaille sans peau (dinde, poulet)
- Poissons et crustacés cuits peu épicés
- Œufs
- Tofu ou lait de soya
- Beurre d'arachide crémeux



#### Viandes et substituts

- Charcuterie et friture
- Volaille marinée ou épicée
- Poissons ou fruits de mer marinés ou épicés
- Légumineuses (fèves au lard, lentilles, pois chiches)
- Beurre d'arachide croquant
- Toutes les noix ou graines (lin, tournesol, sésame)



Par mesure de prudence additionnelle, les patients immunosupprimés doivent éviter : les produits laitiers non pasteurisés, les viandes, œufs et poissons crus.

# 5 QUESTIONS ET RÉPONSES AU SUJET DE L'ALIMENTATION



Lorsque la maladie est en phase active (en crise), il est possible que vous n'ayez pas faim, que la douleur augmente lorsque vous mangez, que vous vous sentiez fatigué et que vous perdiez du poids. De plus, il se peut que les aliments soient moins bien absorbés à cause des lésions dans l'intestin.

## Saviez-vous que...

**Il n'y a pas de régime à vie pour les gens atteints de MII.**

### 1. Est-ce que la maladie a été causée par des aliments?

Aucun aliment ou groupe d'aliments n'a été identifié comme cause de la maladie.

### 2. Est-ce que je peux contrôler la maladie par l'alimentation?

**La diète n'aura pas d'effet sur l'activité de la maladie comme telle, mais servira à diminuer les symptômes.**

L'intestin ne peut faire son travail habituel lorsque la maladie est active. Modifier certaines habitudes alimentaires **de façon temporaire** peut toutefois aider à contrôler les symptômes pendant la phase active de la maladie, lors d'une crise.

Une alimentation variée demeure importante pour maintenir la santé de votre intestin.

### 3. Comment m'assurer d'un meilleur confort et d'avoir tous les nutriments nécessaires en période de crise?

- Mangez souvent, mais en plus petites quantités (repas et collations).
- Consommez des aliments riches en calories et en protéines.
- Au besoin, prenez des compléments nutritionnels tels que Ensure®, Boost®, etc.
- Évitez les mets épicés et les aliments gras (friture), l'alcool, et le café.

Pour vous aider, une consultation avec une nutritionniste pourrait être planifiée.

### 4. J'ai peur de reprendre une alimentation normale.

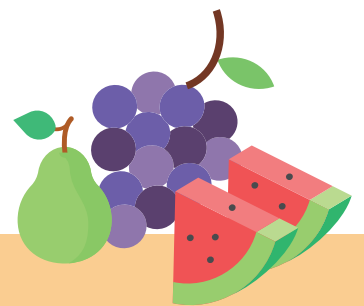
C'est tout à fait normal. Lorsque votre maladie semble sous contrôle, tentez de réintroduire graduellement les aliments dont vous vous étiez privés pendant la crise.

Même si un aliment est mal toléré une fois, cela ne signifie pas que ce sera le cas pour toujours. Réessayez-le à nouveau, en plus petite quantité, à un autre moment. Il est important de recommencer à vous alimenter de façon normale et équilibrée.

### 5. Est-ce que je devrai suivre un régime toute ma vie?

Il n'y a pas de régime spécifique à suivre toute votre vie, mais modifier **temporairement** vos habitudes alimentaires peut améliorer vos symptômes lors d'une crise. Cependant, certaines conditions médicales peuvent exiger des restrictions alimentaires, informez-vous auprès de votre médecin.

Les personnes qui souffrent d'une MII sont aussi vulnérables que les autres d'avoir des **intolérances alimentaires**. Même si la maladie semble en rémission, il est possible que vous gardiez des intolérances alimentaires. Demandez conseil à votre équipe soignante.



## EN CAS DE PROBLÈME

Si votre condition en lien avec votre MII se détériore, contactez l'infirmière de la clinique ou votre gastroentérologue.

Si vous avez des questions ou inquiétudes par rapport à votre état de santé, communiquez avec Info-Santé au 811 ou votre médecin de famille.

Pour plus de renseignements sur la maladie inflammatoire de l'intestin, dont sur la nutrition, vous pouvez visiter le site [www.chronetcolite.ca](http://www.chronetcolite.ca) (Crohn et Colite Canada).

### Auteur

Équipe de la Clinique multidisciplinaire en maladie inflammatoire intestinale (CMII) du service de gastroentérologie

### Révision et mise en page

Service des communications

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2019

Reproduction autorisée avec mention de la source

[santeestrie.qc.ca](http://santeestrie.qc.ca) | Mars 2019 – 1-6-71914