INTRODUCTION

Il est logique qu'un patient atteint d'une maladie de l'appareil digestif pose souvent à son médecin la question de savoir ce qu'il doit manger et surtout….. Quels sont les aliments interdits !!

Généralement la réponse est assez déconcertante et se résume à : « En dehors des poussées ou certains aliments seront vraisemblablement plus difficiles à digérer, vous pouvez manger ce que vous supportez ».

Cette formule quelque peu laconique n'est pas la plus mauvaise mais dans son saisissant raccourci, elle laisse un peu sur sa faim, au sens propre et au sens figuré, le patient soucieux de ne pas faire d'erreur qui pourrait aggraver cette maladie complexe, avec laquelle il a déjà assez de mal à se débrouiller au quotidien.

Les quelques pages qui vont suivre devraient vous éclairer sur ce qu'il y a lieu de faire et de ne pas faire, non pas sur des impressions ou des convictions personnelles, qu'il s'agisse des vôtres ou de celles de votre entourage médical, mais bien en s'appuyant sur l'expérience de milliers de malades et les résultats de nombreuses études qui ont essayé de faire le point sur l'importance de l'alimentation dans les MICI.

Afin de vous aider à mieux comprendre, nous aborderons trois situations que vous connaissez bien : celle où la maladie vous laisse tranquille, celle où vous êtes en poussée évolutive modérée et celle où vous êtes soit en poussée sévère, soit déjà au stade des complications, en particulier lorsque ces complications se traduisent par des rétrécissements du tube digestif.

Comme vous le verrez, les conseils et mesures hygiéno-diététiques seront différents en fonction de votre état.

LORSQUE TOUT VA BIEN

Puisque tout va bien Ici, rien ne vous est interdit, seul le bon sens, et un certain sens de la modération, qui est le lot de chacun, vous évitera les inconforts des digestions lentes que procurent à tout un chacun, les repas trop riches en graisses, surtout si elle sont cuites et les repas trop arrosés, le vieil adage : un verre c'est bien ……. N'est pas réservé qu'aux autres. Il faudra éviter de vous imposer des régimes restrictifs à la suite d'interprétation trop rapide ou d'expériences malheureuses de banale indigestion. La recommandation diététique essentielle sera de respecter un régime équilibré en vue d'assurer un apport nutritif adéquat.

Mais qu'est ce qu'un régime alimentaire équilibré ? Et bien, on sait aujourd'hui que les habitudes alimentaires des français, par la variété des produits utilisés, n'excluant aucune forme d'apport calorique minérale et vitaminique sont considérées comme les mieux équilibrées du monde. Si il y a excès d'un type d'apport, c'est le plus souvent par goût personnel excluant tel ou tel type d'aliment des préparations traditionnelles ou parce que les modalités de la vie moderne ont progressivement remplacé certaines habitudes culinaires comme « les plats dits de ménage » par des préparations moins élaborées, à haute teneur calorique, faisant la part belle aux glucides et aux lipides (sandwich, hamburger, saucisse-frites etc .) avalés en courant en lieu et place des déjeuners et dîners élaborés de manière variée non seulement pour satisfaire le besoin de s'alimenter mais également pour retrouver le plaisir de manger sans culpabilité.

Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à demander conseils à votre médecin mais sachez écouter tout ce qu'il vous dit et ne renforcez pas vos convictions que vous n'êtes pas comme tout le monde quand il vous explique, que pour ménager le tube digestif et conserver le plaisir de manger, mieux vaut plusieurs repas qu'un seul gros repas car en disant cela, lui, il pense aux nombreuses personnes qui mangent « sur le pouce » à midi qui se goinfrent, affamées, le soir en rentrant chez elles, après une dure journée de travail .

LORSQUE TOUT VA MOINS BIEN

En dehors des rares cas ou des carences nutritionnelles, ou encore les effets secondaires de la corticothérapie peuvent être évités par une alimentation rationnelle, avec des apports caloriques, protidiques, vitaminiques et en sels minéraux suffisants afin d'éviter la survenue de carence et d'empêcher des pertes de poids trop importantes.

Le plus souvent, en cas de poussées modérées, Il est d'usage et consensuel de réduire dans votre alimentation, les résidus et le lait afin de réduire la diarrhée, les douleurs et les risques d'occlusion.

Le régime sans résidu comporte la suppression des aliments riches en fibres, certains légumes et fruits que vous reconnaîtrez facilement avec un peu de bon sens en observant leur allure filandreuse, qu'ils soient crus ou cuits, ou parce qu'ils contiennent des pépins ou des peaux indigestes (raisins, ananas, tomates, légumes secs comme les lentilles les poix chiches et autres, mais également les poireaux céleris, etc.) La liste n'est pas exhaustive et encore une fois votre médecin est là pour vous aider en vous remettant une liste de ces aliments.

Mais répétons le, ces aliments ne sont à éviter que pendant les poussées, et ils ne sont pas responsable de la maladie, ils sont simplement peu digérés et de ce fait ils se retrouvent en grande quantité dans l'intestin avec un effet d'accélération du transit et une augmentation de la production de gaz par les bactéries intestinales. Ces phénomènes, bien tolérés en temps normal, peuvent, en cas de poussées de MICI, majorer la diarrhée préexistante. Son intérêt a été bien démontré chez des sujets atteints de colite étendue avec diarrhée.

Le lait doit être évité car il est souvent responsable d'une aggravation de la diarrhée par intolérance au lactose qui est le sucre contenu dans le lait. Par contre pour les produits laitiers dérivés, sauf intolérance caractérisée, il est usuel de conseiller un apport normal, ainsi yaourts et fromages pourront être absorbés comme en temps normal, si telles sont vos habitudes, leur intérêt étant de maintenir une consommation de calcium suffisante, intérêt qui n'est pas spécifique à votre maladie, mais conseillé à tous les adultes passée l'heure du biberon.

Pour ce qui est des matières grasses, une mauvaise absorption des graisses est soupçonnée lorsque les selles sont entourées d'une auréole grasse ; elle sera confirmée par une analyse des selles. Il faudra alors réduire la quantité de graisses utilisées pour la préparation des repas (une petite quantité de beurre frais peut être maintenue). Lorsque les graisses alimentaires sont mal absorbées, elles peuvent être remplacées par des graisses d'absorption plus facile : les triglycérides à chaîne moyenne, désignées souvent par le sigle T.C.M., disponibles en pharmacie sur prescription médicale, mais ceci est du ressort de votre médecin .

La durée de ce régime sans résidu, est adaptée aux symptômes et lésions. Elle est habituellement brève, de trois ou quatre semaines. Dès que cela va mieux, lâchez vous.

Les seuls cas où il faudra maintenir ce type de régime, c'est si vous présentez des risques d'occlusion du fait de sténoses mais vous aurez été averti par votre médecin de ce risque, bien avant qu'une occlusion ne survienne.

Enfin, pour les amateurs de saveurs sucrées, méfiez-vous enfin de la consommation de bonbons et de chocolat dits « sans sucre » dont la saveur sucrée est due à des « polyols » et qui peuvent entraîner une diarrhée.

LORSQUE TOUT VA MAL

La dénutrition est fréquente au cours des poussées sévères de MICI. Il est important de la diagnostiquer et ceci n'est pas toujours facile, mais le calcul de l'indice de

masse corporelle qui se calcule facilement en divisant votre poids en kg par votre taille au carré [IMC = Poids (kg)/Taille² (m²)].
Ce simple calcul vous permettra de vous situer soit comme ayant un poids normal si votre IMC est supérieur à 18.5 soit comme dénutri si votre IMC est inférieur à 18,5, soit comme sévèrement dénutri si votre IMC est inférieur à 16. Des résultats indiquant un début de dénutrition doivent vous amener à consulter votre médecin afin d'envisager avec lui les mesures à mettre en œuvre pour palier à ce déficit.
Dans ce cas, la façon de se nourrir ne se limite pas à prévenir comme précédemment un nombre d'inconvénients liés à la maladie, mais va réellement servir de base au traitement de la maladie. Un certain nombre de situations conduira votre médecin à envisager ce type de traitement avec vous. Par exemple, en cas de dénutrition sévère isolée, ou en cas de dénutrition associée à une forme grave ou compliquée de la maladie ou bien encore devant une forme résistante au traitement usuel de la maladie.
Ces situations bien que rares bénéficient grandement de l'apport des techniques d'alimentation assistée. Le traitement nutritionnel pourra intervenir soit comme une thérapeutique adjuvante, soit comme un traitement spécifique de la MICI.
Mais dans tout ces cas fort heureusement assez rares, c'est une équipe spécialisée qui prendra en charge, cette fois ci de manière extrêmement votre alimentation et qui, à votre demande pourra vous expliquer le pourquoi et le comment de ce qu'ils vous proposeront, qu'il s'agisse de nutrition assistée orale entérale ou parentérale.

SE SOIGNER EN MANGEANT DIFFEREMMENT

Bien que de grands espoirs aient été, ces dernières années, annoncés dans les différentes revues, tant grand public que spécialisées, rien ne mérite aujourd'hui de vous compliquer la vie, tant les résultats obtenus et vérifiés sont maigres.
Pour les plus demandeurs d'entre vous, pour qui hors régime point de salut, et si ce qui précède ne les a pas complètement convaincus, vous pourrez toujours essayer par vous-même, et bien que le bénéfice clinique de telles mesures n'ait pas été établi :
- une supplémentation multi vitaminique systématique.
- Des régimes d'exclusion personnalisés en fonction de vos constatations individuelles mais vous avez de très forte chance de vous tromper tant la certitude que tel ou tel type d'aliment déclenche vraiment vos poussés est difficile à établir. Il faut au moins que à deux reprises, l'aliment que vous rendez responsable, ait bien déclenché une poussée dans les 24 heures qui suivent son absorption alors que vous alliez très bien avant de l'ingérer, et que à distance plusieurs mois après vous refaisiez la même tentative avec les mêmes résultats négatifs, dans le cas contraire les probabilités que vos impression soient le fruit du hasard reste très vraisemblables, et dans ces conditions il serait vraiment dommage de vous priver de cet aliment pour aucun bénéfice.
- Enfin, vous pouvez toujours en attendant la fin des études les concernant, absorber des pro-biotiques qui sont des micro-organismes sans danger pour le corps humain et qui, ingérés vivants sous la forme de médicaments ou de produits alimentaires, exercent une influence positive sur la santé ou la physiologie de l'hôte, certains d'entre eux, notamment bactéries lactiques et bifidobactéries, pourraient être inclus dans des aliments à effets thérapeutiques. Mais aujourd'hui, seules les préparations lactées de la grande distribution en contiennent à des doses très en dessous de celles utilisées pour avoir un effet thérapeutique qui reste d'ailleurs à confirmer. De toutes les manières manger des yaourts vous apportera toujours au moins du calcium

EN CONCLUSION

Mangez le plus souvent possible normalement et ne pensez pas que ce que vous mangez est responsable des différents inconforts, douleurs, diarrhées et déclenchement des poussées que vous observez du fait même de votre maladie.
Les aliments n'ont finalement que bien peu de rôle à jouer tant dans le déclenchements que dans la guérison de votre maladie en dehors de très particulières situations qui sont du ressort de traitement nutritionnel qui dépasse de loin les compétences de la ménagère.

Alors préservez à tout prix votre qualité de vie et ne vous infligez pas plus d'inconfort que vous n'en avez déjà, en culpabilisant votre légitime envie de manger comme tout le monde, le plus souvent possible.

CREGG

L'ALIMENTATION : DES CONSEILS DIETETIQUES AU TRAITEMENT NUTRITIONNEL