

MALADIE DE CROHN • RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE

Bien manger avec une MICI

En dehors des poussées

L'objectif

Conserver une alimentation variée, suffisante et agréable. En rémission, aucune exclusion systématique n'est nécessaire : adaptez uniquement ce que vous tolérez mal.

5 REPÈRES SIMPLES

Variez les aliments. Fruits et légumes, féculents, protéines, produits laitiers ou équivalents et matières grasses de qualité.

Réintroduisez progressivement les fibres. Elles sont habituellement bénéfiques, sauf consigne particulière liée à une sténose.

Prévoyez une source de protéines à chaque repas. Poisson, œufs, viande, volaille, produits laitiers, tofu ou légumineuses selon votre tolérance.

Buvez régulièrement. Environ 1,5 litre par jour, davantage en cas de diarrhée, de chaleur ou de stomie, sauf restriction médicale.

Surveillez votre poids. Une perte involontaire, une fatigue inhabituelle ou une diminution de la force doivent être signalées.

CHOISIR PLUS SOUVENT / LIMITER

À privilégier	À limiter sans interdiction absolue
Produits frais ou peu transformés	Sodas et boissons très sucrées
Cuisine maison simple	Charcuteries et viandes transformées
Fruits et légumes de saison	Plats préparés riches en additifs
Céréales et féculents selon tolérance	Snacks, biscuits et confiseries industriels
Poisson, œufs et protéines variées	Excès d'alcool
Huile d'olive ou de colza	Restrictions alimentaires non encadrées

À SAVOIR

Produits ultra-transformés : il est raisonnable d'en réduire la consommation, voire de les supprimer totalement.

Gluten et lactose : ne les excluez pas systématiquement. Une réduction ne se justifie qu'en cas d'intolérance personnelle ou de diagnostic spécifique.

Symptômes malgré une rémission : parlez-en avant de modifier fortement votre alimentation. Un régime pauvre en FODMAP peut parfois aider, uniquement de façon encadrée.

Un conseil personnalisé est utile

Demandez l'avis d'un diététicien connaissant les MICI si vous avez perdu du poids, si vous évitez plusieurs familles d'aliments, si vous avez une stomie, une résection intestinale ou une sténose.

CONSEILS TEMPORAIRES • À ADAPTER À VOS SYMPTÔMES

Que manger pendant une poussée ?

Maintenir les apports, éviter la déshydratation et améliorer la tolérance digestive

Important

L'alimentation peut soulager certains symptômes, mais elle ne traite pas l'inflammation. Une poussée doit être signalée à votre équipe MICI afin d'adapter le traitement si nécessaire.

PENDANT QUELQUES JOURS, SELON VOTRE TOLÉRANCE

Fractionnez les repas. Faites 5 à 6 petites prises plutôt que 2 ou 3 repas abondants.

Choisissez des textures faciles à digérer. Aliments tendres, mixés ou bien cuits si les douleurs ou la diarrhée sont importantes.

Maintenez les protéines et les calories. Ajoutez si besoin des collations ou des compléments nutritionnels prescrits.

Buvez par petites quantités répétées. En cas de pertes importantes, demandez conseil pour une solution de réhydratation orale.

ALIMENTS SOUVENT MIEUX TOLÉRÉS / À RÉDUIRE TEMPORAIREMENT

Souvent mieux tolérés	À réduire si cela aggrave vos symptômes
Riz, pâtes, semoule, pommes de terre sans peau	Crudités et grandes quantités de fibres
Pain blanc ou biscottes	Légumineuses, fruits à coque et graines entières
Banane mûre, compote, fruits cuits	Céréales complètes ou son
Légumes bien cuits, pelés ou mixés	Plats très gras, frits ou très épicés
Œufs, poisson, volaille et viande tendre	Alcool, excès de café et boissons énergisantes
Yaourt ou produit sans lactose si mieux toléré	Édulcorants polyols : sorbitol, mannitol, xylitol

Si vous avez une sténose ou des symptômes d'occlusion

Évitez temporairement les aliments très fibreux, filandreux ou difficiles à mâcher. Mangez lentement et mastiquez soigneusement. Toute douleur croissante, distension ou tout vomissement impose un avis médical rapide.

CONTACTEZ RAPIDEMENT VOTRE ÉQUIPE OU UN SERVICE D'URGENCE

Sans attendre si : vous ne pouvez plus boire ou manger, vous vomissez de façon répétée, vous avez une douleur intense ou croissante, un ventre très gonflé, de la fièvre, des saignements abondants, des signes de déshydratation ou une perte de poids rapide.

APRÈS AMÉLIORATION

Réélargissez progressivement l'alimentation. Ne prolongez pas inutilement une alimentation pauvre en fibres ou très restrictive. Notez les aliments réellement mal tolérés et discutez-en avec votre équipe.

Sources : ESPEN, Clinical Nutrition in inflammatory bowel disease, 2023 ; consensus ECCO sur la prise en charge diététique des MICI, 2025.