

### Tableau des aliments mieux tolérés et moins tolérés lors d'une crise de MII

Cette liste non exhaustive est à titre informatif. Elle peut être modifiée selon vos conditions médicales et les consignes de votre médecin ou nutritionniste. Demandez-leur une évaluation personnalisée au besoin.

 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 fruit au lieu de confiture

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

- Carotte cuite
- Betterave cuite
- Pomme de terre sans pelure, patate douce
- Aubergines, courges et courgette 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
- Yogourt ou crème glacée sans fruits ou noix
- Fromage Sauce béchamel
- Pudding



##### Viandes et substituts

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



Les patients Immunosupprimés doivent éviter

#### ALIMENTS MOINS BIEN TOLÉRÉS

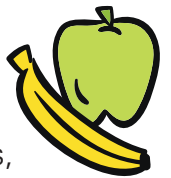
(À éviter lors de crise)

##### Pains et céréales entières ou additionnées de fibres

- Pain brun (blé entier, seigle, multigrains, aux graines de lin, avec son et germe de blé, maïs entier, épautre, kamut)
- Céréales de type All Bran®, Raisin Bran®, Shreddies®, céréales de type granola ou contenant des noix ou fruits séchés
- Gruau à cuisson lente
- Pâtes de blé entier
- Riz brun, riz sauvage, boulghour
- Biscuits contenant des noix ou des fruits séchés
- Maïs éclaté

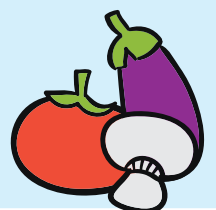
##### Fruits AVEC pelure

- Tous les fruits séchés ou confits (dattes, pruneaux, figes)
- 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
- Fèves, haricots, 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 et fruits

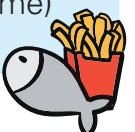


#### Si intolérance au lactose :

privilégier le lait et le yogourt traité sans lactose ou les boissons de soya ou d'amande.

##### Viandes et substituts

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



- Les produits laitiers non pasteurisés
- Les viandes, œufs et poissons crus

# QUESTIONS ET RÉPONSES AU SUJET DE L'ALIMENTATION



## Saviez-vous qu'il n'y a pas de régime spécial à vie pour les gens atteints de MII?

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

Aucun aliment ou groupe d'aliments n'ont été identifiés comme causes de la maladie.

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

L'intestin ne peut faire son travail habituel durant une inflammation active. Modifier certaines habitudes alimentaires **de façon temporaire** peut aider à contrôler les symptômes pendant la phase active de la maladie (en crise).

En général, lors d'une crise, il faut éviter les aliments riches en fibres et résidus, soit les produits céréaliers à grains entiers, les fruits et légumes crus ou non pelés et les noix ou graines.

## Saviez-vous que la diète n'aura pas d'effet sur l'activité de la maladie comme telle, mais servira à diminuer les symptômes?

### Comment m'assurer d'avoir tous les nutriments nécessaires?

Lorsque la maladie est en phase active, il est possible que vous n'avez 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.

Toutefois, votre corps a un besoin important de nutriments, car votre système immunitaire est très actif. Il est donc essentiel de garder un équilibre alimentaire afin d'éviter la malnutrition dont les conséquences peuvent être graves, par exemples :

- une perte de masse maigre (muscles);
- un taux plus élevé d'hospitalisation;
- un retard de guérison des plaies;
- une réduction de la qualité de vie.



### 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 fibres et les aliments dont vous vous étiez privés pendant la crise.

Même si un aliment est mal digéré 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.

### 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 seulement lors d'une crise. Toutefois, 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. Tenez un journal de ce que vous mangez et comment votre corps réagit pour vous aider à mieux les identifier.

## TRUCS POUR VOUS ASSURER DE GARDER UN ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE PENDANT UNE 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.

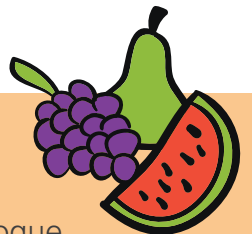
Pour vous aider, une consultation avec une nutritionniste pourrait être planifiée.

## EN CAS DE PROBLÈME

Si votre condition se détériore, consultez votre médecin de famille ou votre gastroentérologue.

Si vous avez des questions, vous pouvez communiquer avec Info-Santé au 8-1-1.

Pour plus de renseignements sur la maladie inflammatoire de l'intestin, dont sur la nutrition, vous pouvez visiter le site [www.crohnetcolite.ca](http://www.crohnetcolite.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**  
Direction des communications et des affaires publiques du CHUS

© Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CHUS)  
Novembre 2015 – 1-6-71914