

POUR UNE ALIMENTATION RÉFLÉCHIE

Régime alimentaire et
nutrition pour les adultes
vivant avec la maladie de
Crohn ou la colite ulcéreuse



**LA MALADIE DE
CROHN ET
LA COLITE**

Mettez-y fin. Pour la vie.



crohnetcolite.ca

Ainsi, vous ou une personne de votre entourage avez reçu un diagnostic de maladie de Crohn ou de colite ulcéreuse et vous vous demandez que faire. Il est normal que vous vous sentiez dépourvu, mais en décidant de lire la présente brochure, vous avez franchi un premier pas dans la bonne direction. En vous renseignant sur la maladie de Crohn et la colite, vous vous accordez le pouvoir de prendre votre vie en main et d'être aux commandes.

Les aliments font partie des besoins essentiels, mais lorsque vous souffrez de la maladie de Crohn ou de la colite, s'alimenter peut présenter des difficultés. Dans cette brochure, nous aborderons les faits relatifs à l'alimentation, à la nutrition et à votre maladie. 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 régime.

Engagez-vous, résolument, et participez activement à vos soins de santé.

Visitez le www.crohnetcolite.ca, consultez nos autres brochures, abonnez-vous à notre bulletin électronique Avoir du CRAN, parlons-en! et devenez membre de votre section locale de Crohn et Colite Canada, pour alimenter votre réflexion!

QUELLES SONT LES CAUSES DE LA MALADIE DE CROHN OU DE LA COLITE?

Il s'agit là d'une 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 intempestive de la réaction immunitaire entraînerait un trouble chronique (permanent) qui se manifeste sous forme de maladie de Crohn ou de colite.

QUEL EST LE TRAITEMENT CURATIF?

Comme nous ignorons toujours les causes de la maladie de Crohn et de la colite, il n'existe pour le moment aucun traitement curatif, du moins pas encore. Toutefois, nous savons que votre alimentation n'est pas à l'origine de votre maladie inflammatoire de l'intestin et qu'il n'existe aucun régime miracle pour traiter cette dernière.

Cela dit, vos habitudes alimentaires peuvent soit participer, soit nuire au processus de guérison, et influencer votre état de santé en général, si votre maladie est en poussée active. Comme la maladie de Crohn et la colite sont des maladies chroniques, il importe que vous compreniez que votre alimentation a une incidence sur votre aptitude à faire face à une poussée active et à 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 de votre maladie.

Cela n'est pas toujours facile à faire pour les personnes atteintes de la maladie de Crohn ou de la colite mais si vous comprenez ce que votre corps peut tolérer, vous êtes sur la bonne voie.

MALNUTRITION ET DÉSHYDRATATION

Si vous avez récemment reçu un diagnostic de maladie de Crohn ou de colite, il est possible que vous souffriez de diarrhées, de crampes, de flatulences, de ballonnements, de saignements et de perte d'appétit. Tous ces symptômes vous ont probablement laissé avec la sensation d'être complètement vidé de votre énergie.

MANIFESTATIONS DES MII

La fatigue et le sentiment de mal-être général peuvent devenir préoccupants parce que la crainte d'aggraver vos symptômes peut vous dissuader de manger et de boire. Outre le 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 risquez davantage de souffrir de malnutrition et de déshydratation.

Si vous présentez l'un ou l'ensemble des signes suivants, vous souffrez probablement de malnutrition généralisée ou d'une carence précise d'un ou de plusieurs nutriments :

- 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

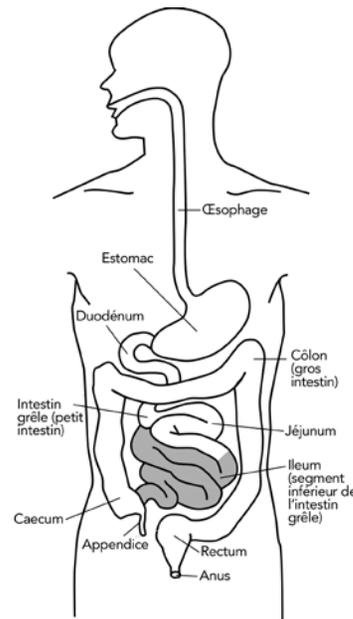
Au-delà de la perte de fluide, la déshydratation peut provoquer une perte de vos électrolytes (notamment le chlorure de sodium, le potassium, le magnésium, le calcium et le chlore). Outre la soif et la sécheresse de la bouche, les symptômes suivants sont aussi des signes de déshydratation :

- 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 de votre région qui se spécialise dans les MII et empruntez la voie d'une alimentation saine. Pour plus d'information sur les diététistes professionnelles ou pour en trouver une dans votre région, rendez-vous au dietitians.ca.

Comment la maladie de Crohn et la colite peuvent-elles causer la malnutrition ou la déshydratation? Pourquoi la fatigue et une sensation de malaise généralisé sont-elles si courantes chez les patients atteints de la maladie de Crohn ou de la colite?

Lorsque vous mangez et buvez, les aliments parcourent une longue distance dans votre système digestif (également connu sous le nom de tube digestif). Ce dernier est formé de la bouche, de l'œsophage, de l'estomac, de l'intestin grêle (petit intestin), du côlon (gros intestin), du rectum et finalement de l'anus.



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 de l'intestin grêle et de sa paroi interne empêche l'absorption convenable des éléments nutritifs des aliments que vous ingérez (voir l'illustration).

La colite ulcéreuse, pour sa part, n'affecte habituellement que la partie inférieure du tube digestif, soit du côlon au rectum et à l'anus. La fonction du côlon est d'absorber l'eau des aliments traités par digestion pour durcir les selles (ou matières fécales). Ensuite, 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, ce qui a pour résultat des selles aqueuses et une diarrhée.

Pour plus d'information sur le tube digestif, consultez notre brochure intitulée « Survivre et s'épanouir » et visitez notre site Web au crohnetcolite.ca.

QUE PUIS-JE FAIRE?



Une saine alimentation s'impose pour tous, mais plus encore pour les personnes aux prises avec la maladie de Crohn ou la colite. 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 », à adopter un nouvel « aliment santé » dont vous avez entendu parler par des amis, et 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 aucun « régime 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. LORSQUE VOUS ÊTES EN RÉMISSION

Si votre maladie de Crohn ou votre colite vous donne un peu de répit (vos symptômes sont maîtrisés), il vaut mieux que vous adhérez à un régime équilibré pour maintenir la rémission. D'excellentes ressources sont offertes en ligne, par exemple le site Web des diététistes du Canada, dietitians.ca, qui donne des conseils pour une saine alimentation, sur le Guide alimentaire canadien, sur l'art de bien planifier ses repas et sur la manière de choisir adéquatement les aliments que l'on achète. Si vous ne consommez pas de viande, vous pouvez également consulter sur ce site un guide alimentaire végétarien.

En général, un régime équilibré inclut un apport quotidien de protéines (les protéines complètes comprennent la viande, le poisson, la volaille et les œufs; quant aux protéines incomplètes, elles incluent les légumineuses, les noix, les produits à base de soja, les produits laitiers et les grains), des légumes et des fruits, des produits céréaliers et des produits riches en calcium ou des produits 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 un régime 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.

Note : ces aliments peuvent ne pas incommoder toutes les personnes atteintes de la maladie de Crohn ou de la colite. Vous devez faire des essais pour déterminer ce que vous pouvez manger ou non.

Gardez à l'esprit que les médicaments qui vous sont prescrits pour traiter votre maladie de Crohn ou votre colite peuvent affecter la capacité de votre organisme à absorber certaines vitamines, certaines protéines, le calcium et l'acide folique. Assurez-vous de prendre bien soin de votre santé en mettant la priorité sur l'adoption de saines habitudes alimentaires. Pour plus de détails sur la médication, consultez notre brochure intitulée « Santé sur ordonnance ».

A. DURANT UNE POUSSÉE ACTIVE

Si vous êtes aux prises avec une poussée active, vous envisagerez probablement de modifier votre alimentation pour éviter d'irriter davantage votre tube digestif. Voici quelques conseils pour vous aider à passer à travers une crise aiguë de maladie de Crohn ou de colite :

Conseil n° 1 : Tenez un journal des aliments que vous mangez et des symptômes que vous éprouvez

Découvrez vos propres aliments déclencheurs en tenant un « journal nutritionnel ». Durant cet exercice, surveillez les symptômes qui se manifestent. Il peut s'agir par exemple de crampes abdominales, de ballonnements et de diarrhées. Ces symptômes varient d'une personne à l'autre.

Pour télécharger un modèle de journal, rendez-vous à notre site Web au crohnetcolite.ca. Une fois que vous aurez identifié vos aliments déclencheurs, vous envisagerez d'en réduire temporairement la consommation, voire de les éliminer de votre régime, jusqu'à ce que la poussée s'apaise.

Rappelez-vous aussi 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, déterminez, avec votre diététiste, la manière de les réintégrer graduellement à votre alimentation quotidienne.

Conseil n° 2 : Évitez l'alcool, le sucre, le fructose, la caféine et les aliments gras

Le fait d'éviter ces aliments n'accéléra pas la rémission. Par contre, en les évitant, vous pourriez atténuer les symptômes de la poussée jusqu'à ce qu'elle soit passée.

Comme votre tube digestif absorbe mal les sucres simples, le fructose et les édulcorants synthétiques, vous risquez davantage de souffrir de flatulences et de diarrhées. 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 régime et voyez s'il y a différence.

Conseil n° 3 : Mangez de plus petits repas toutes les deux à trois heures

Pendant une poussée 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 de cinq à six repas par jour, ou manger aux deux à trois heures. De même, en prenant votre repas principal le matin plutôt que le soir, vous serez à même de constater que vous tolérez mieux les aliments.

Il est avisé d'ajouter des protéines à votre régime alimentaire car les exigences en protéines de votre organisme peuvent être élevées en raison des pertes liées à l'inflammation qu'il subit. Les aliments riches en protéines comprennent le poulet, les œufs, le thon, le beurre de noix crémeux, le fromage, les craquelins, le yogourt grec, les bananes, le hummus et le pain pita.

Conseil n° 4 : Abandonnez les idées préconçues concernant les « aliments sûrs »

Les aliments tolérés par l'organisme varient d'un individu à l'autre. Vous devez indiquer, dans votre journal nutritionnel/des symptômes, les aliments que vous pouvez tolérer. Des aliments qui sont « sûrs » pour vous peuvent ne pas l'être pour une autre personne souffrant de la même maladie que vous. Toutefois, certaines personnes peuvent trouver que les aliments suivants leur sont bénéfiques :

- Pain à faible teneur en fibres
- Tisanes
- Riz blanc
- Bananes
- Œufs
- Poulet, dinde et autres viandes blanches

Le fait d'essayer des aliments comme ceux indiqués dans la liste ci-dessus est susceptible de contribuer à réduire les symptômes mais la plupart des gens peuvent tolérer bien d'autres aliments lorsqu'ils sont en phase d'inflammation active. Il est important de surveiller vos symptômes et d'éviter de vous priver inutilement de certains aliments pendant de longues périodes.

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

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

- Fromage
- Beurre de noix crémeux
- Gruau ou son d'avoine
- Bananes
- Yogourt grec
- Pommes de terre
- Riz blanc
- Pâtes

Conseil n° 6 : 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 intestinale. Bien que vous puissiez consommer de petites quantités de liquide pendant le repas, attendez plutôt 45 minutes après le repas pour boire. Autrement dit, ingérez séparément les solides et les liquides.

Toutefois, rappelez-vous ce qui suit : les liquides sont essentiels au maintien d'un équilibre électrolytique adéquat; assurez-vous donc d'en boire suffisamment au fil de la journée.

Conseil n° 7 : Réduisez votre consommation de matières grasses

Si la maladie de Crohn touche gravement la partie inférieure de votre intestin 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.

Conseil n° 8 : Consommez des fibres

Les fibres solubles peuvent avoir des bienfaits extraordinaires pour les personnes atteintes de la maladie de Crohn ou de la colite. Pour dire les choses simplement, les fibres solubles sont « solubles » dans l'eau, ce qui signifie qu'elles présentent une excellente capacité d'absorption de l'eau dans le tube digestif. Les fibres solubles prennent une consistance semblable à celle d'un gel en se déplaçant dans l'intestin. Cela a un effet bénéfique, car l'absorption d'eau contribue à ralentir le passage des selles, ce qui a pour résultats une meilleure absorption des nutriments et une réduction des symptômes de diarrhée. Les pectines et les gommes constituent deux exemples de substances renfermant des fibres solubles qui offrent une remarquable capacité de rétention d'eau. Les aliments qui contiennent des fibres solubles comprennent le gruau, l'avocat et la courge musquée.

Les fibres insolubles ne sont pas solubles dans l'eau; ainsi, les aliments contenant ce type de fibre attirent l'eau dans le tube digestif et accélèrent le déplacement de la matière dans le système. Les fibres insolubles ont essentiellement un effet inverse à celui des fibres solubles et accélèrent le passage des

selles dans l'intestin, ce qui entraîne de la diarrhée et l'irritation du tube digestif. Les fibres insolubles comprennent la cellulose et la lignine. Les pains renfermant des noix, les graines et les céréales anciennes, ainsi que les raisins et le chou constituent des exemples d'aliments contenant des fibres insolubles. Le fait de peler, de faire cuire ou de mélanger avec d'autres aliments les aliments contenant des fibres insolubles (c. à d. la plupart des légumes) peut aider l'organisme à mieux les tolérer et contribuer à un régime alimentaire plus sain et plus varié.

1. SUPPLÉMENTS

Comme nous en avons parlé précédemment, la maladie de Crohn et la colite peuvent interférer avec l'absorption des nutriments contenus dans les aliments. En outre, certains médicaments que vous prenez pour traiter votre maladie de Crohn ou votre colite peuvent aussi interférer avec la capacité de votre corps à absorber les nutriments. En conséquence, votre médecin pourrait recommander la prise de suppléments pour s'assurer que vous obtenez 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 votre diététiste professionnelle pour savoir ce dont vous avez besoin :

- Citrate de calcium
- Fer
- Vitamines D et B12
- Acide folique
- Sodium et potassium
- Capsules d'huile de poisson/acides gras oméga-3

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.

Conseil rapide : Combinaisons de suppléments Absorption du fer

Laissez s'écouler une période de 30 à 45 minutes entre la consommation de thé ou de vin et la prise de suppléments de fer. Le tanin présent dans ces boissons peut fixer le fer, ce qui est susceptible d'empêcher l'absorption de ce dernier dans l'estomac. Les phosphates présents dans les boissons gazeifiées peuvent avoir le même effet.

Entre la prise de suppléments de fer et la consommation de lait, il devrait également s'écouler de 30 à 45 minutes. Le calcium contenu dans le lait peut réduire considérablement l'absorption du fer. Une telle situation peut également survenir lorsque la personne consomme

d'autres produits laitiers, lesquels contiennent eux aussi du calcium, ainsi que des suppléments minéraux présentant une teneur élevée en calcium.

Les phytates présents dans les céréales peuvent également entraver l'absorption du fer. Vous devriez laisser s'écouler un laps de temps de 30 à 45 minutes entre la consommation de céréales et la prise de suppléments de fer.

L'absorption du fer peut également être facilitée par la prise de vitamine C (acide ascorbique).

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. 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 de probiotiques peut atténuer les symptômes de la maladie de Crohn ou de la colite. Les résultats jusqu'à maintenant semblent prometteurs, mais il n'existe pour le moment aucune directive clinique sur le sujet. Pour plus de renseignements sur les probiotiques, rendez-vous au site Web de Crohn et Colite Canada au crohnetcolite.ca.

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'intérêt 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 les taux de rechute après un an chez les patients atteints de la maladie de Crohn qui ne consommaient pas de tels acides.

Les sujets qui prenaient des oméga-3 affichaient toutefois des taux de triglycérides très bas, des bienfaits qui, sans être reliés à la maladie de Crohn et à la colite, n'en sont pas moins intéressants.

À PROPOS DE CROHN ET COLITE CANADA

Crohn et Colite Canada est le seul organisme de bienfaisance national au Canada composé de bénévoles qui s'est donné pour mission de trouver des traitements curatifs contre la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse et d'améliorer la vie des enfants et des adultes atteints de ces maladies. Parmi les organismes caritatifs en santé du monde entier, nous sommes l'un des deux plus importants bailleurs de fonds destinés à la recherche sur la maladie de Crohn et la colite. Notre rôle consiste à transformer la vie des personnes touchées par la maladie de Crohn et la colite (les deux principales formes de maladies inflammatoires de l'intestin) par la recherche, les programmes à l'intention des patients, la défense des droits et la sensibilisation. Notre campagne La maladie de Crohn et la colite – Mettez-y fin. Pour la vie. nous permettra de recueillir 100 millions \$ d'ici 2020 pour faire progresser notre mission.

Suivez-nous sur :



@ayezducraCanada



@getgutsyCanada



@ayezducra



@getgutsyCanada

Appuyés fièrement par :

abbvie

Janssen



Crohn et Colite Canada aimerait remercier les diététistes professionnelles Sheri Maltais et Andrea Firmin, ainsi que le Dr Anthony Otley, responsable des volets gastroentérologie et alimentation au Centre de soins de santé IWK, de l'aide inestimable qu'ils ont apportée pour la préparation de cette brochure.

Services d'imprimerie par



Continental Press

Pour plus de renseignements sur la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse, visitez notre site Web au crohnetcolite.ca ou téléphonez-nous au 1 800 387-1479.

Crohn et Colite Canada
600-60 St. Clair Avenue East
Toronto, ON M4T1N5
Tél. : 416 920-5035 | 1 800 387-1479
info@crohnsandcolitis.ca



Crohn et
Colite Canada
Crohn's and
Colitis Canada

Organisme de bienfaisance enregistré n° 11883 1486 RR 0001