

Le

Pour M

# MA MICI ET MOI



**CHU de Montpellier**

Direction des Soins - Unité Diététique

Hôpital SAINT-ELOI

Diététicienne : Nadia CHAPELLE

Tél. : 04 67 33 76 27

Messagerie : 04 67 33 76 27

Email : [n-chapelle@chu-montpellier.fr](mailto:n-chapelle@chu-montpellier.fr)

[www.chu-montpellier.fr](http://www.chu-montpellier.fr)

# Les MICI, qu'est-ce que c'est ?

Les MICI ou Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin, regroupent la maladie de Crohn et la Rectocolite Hémorragique (RCH).

Ces maladies se caractérisent par l'inflammation de la paroi d'une partie du tube digestif, dont l'origine est plurifactorielle, mais non encore totalement élucidée, avec pour conséquence, des symptômes cliniques et des lésions endoscopiques.

Elles évoluent par des phases d'activité d'intensité variable appelées "poussées", alternant avec des périodes de rémission, plus ou moins longues, et de gravité très variable d'un malade à l'autre.

L'origine de ces maladies est encore inconnue, bien que l'on ait pu déterminer l'implication d'un certain nombre de facteurs : génétiques, environnementaux (notamment le tabac pour la maladie de Crohn) et immunologiques.

Elles peuvent être diagnostiquées à tout âge de la vie, et touchent actuellement autour de 200 000 personnes en France, avec 6 à 10 000 nouveaux cas par an.

Les symptômes intestinaux les plus fréquents sont :

- Diarrhée chronique avec des selles fréquentes et impérieuses, nocturnes, hémorragiques ou glairosanglantes,
- Douleurs abdominales, ballonnements, rares cas de constipation,
- Perte d'appétit, amaigrissement, fatigue, fièvre, retard de croissance chez l'enfant,
- Atteinte anale : fissures, fistules, abcès.

Dans certains cas, des atteintes extra-digestives peuvent apparaître, comme des douleurs articulaires, des atteintes oculaires, cutanées, vasculaires ou hépatobiliaires.

**Actuellement, aucun des traitements disponibles ne permet de guérir une maladie de Crohn ou une rectocolite hémorragique, mais ils parviennent à en soulager les symptômes et à réduire l'intensité des poussées.**

Cependant, les patients atteints de MICI ont une espérance de vie identique à celle de la population générale et, dans la plupart des

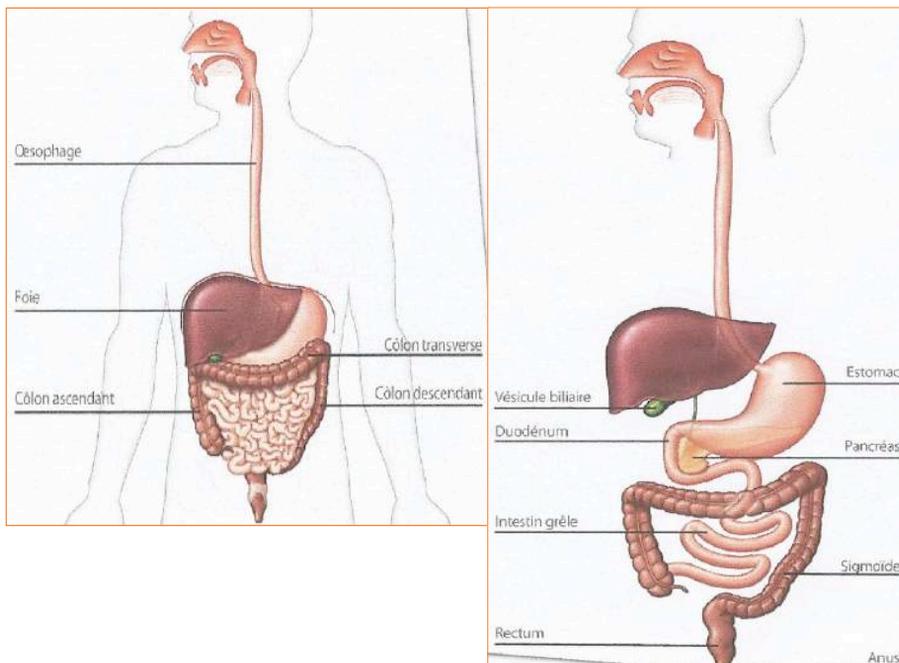
cas la qualité de vie est maintenue avec la mise en place d'un traitement efficace et régulier. Les grossesses sont possibles, mais doivent être encadrées médicalement.

Comme bon nombre de maladies chroniques, les MICI entrent dans le cadre des affections de longue durée ou ALD, assurant la prise en charge à 100 % de l'ensemble des soins et traitements liés à la maladie, et de ses complications. Votre médecin traitant doit faire la demande de prise en charge auprès de la caisse d'assurance Maladie.

Il existe une association reconnue d'utilité publique spécialement dédiée aux MICI, c'est l'Association François Aupetit ou AFA.

**site internet : [www.afa.asso.fr](http://www.afa.asso.fr)**

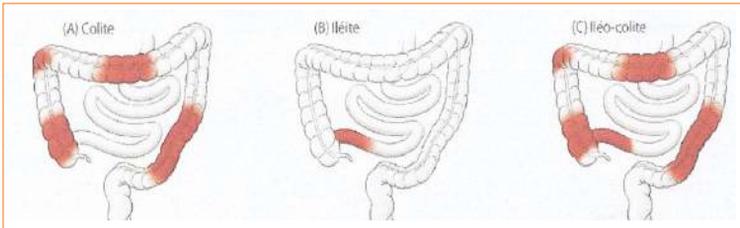
## L'appareil digestif



# La maladie de Crohn

La maladie peut atteindre simultanément ou successivement un ou plusieurs segments du tube digestif, depuis la bouche jusqu'à l'anus, avec des atteintes anopérinéales dans environ 30 % des cas (ulcérations, abcès, fistules, sténoses).

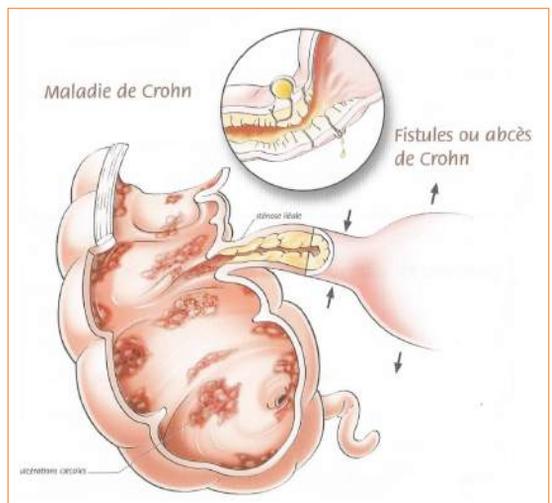
Elle siège le plus souvent sur le côlon, il s'agit alors d'une **colite**, ou sur la partie terminale de l'intestin grêle ou iléon, il s'agit alors d'une **iléite** ou sur les deux segments, on parle alors d'**iléocolite**.



Les lésions caractéristiques de la maladie sont de différents types : **inflammatoires, sténosantes, fistulisantes** et touchent toute l'épaisseur de la paroi, elles sont alors qualifiées de **transmurales**.

L'évolution de la maladie se fait pour 60 % des patients vers des lésions sténosantes, avec un risque important de résection intestinale.

Les traitements récents permettent de traiter les poussées par un traitement d'attaque, puis de limiter les rechutes et complications de la maladie, par un traitement d'entretien, afin d'éviter les interventions chirurgicales.



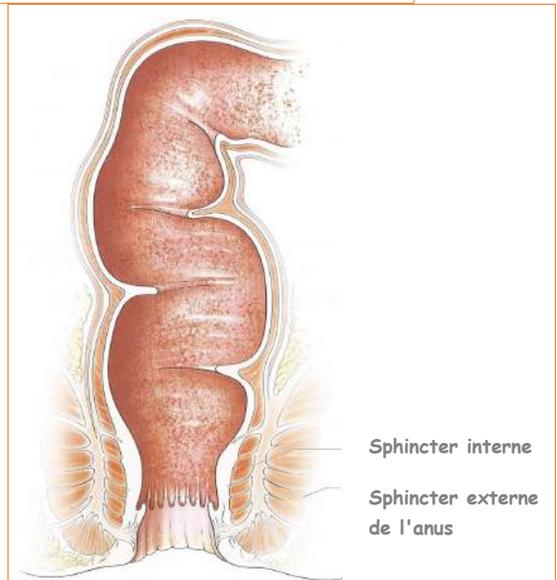
# La rectocolite hémorragique

La rectocolite hémorragique atteint uniquement le rectum et le colon, en s'étendant de manière continue, sans intervalle de muqueuse saine, dès la jonction anorectale.

Les lésions sont homogènes, diffuses, essentiellement superficielles. On peut retrouver des ulcérations creusantes dans les formes graves.

On parle alors de **rectosigmoïdite**, de **rectocolite gauche**, ou de **pancolite**, suivant l'étendue des lésions.

En cas de pancolite résistante au traitement médical, une prise en charge chirurgicale peut être proposée. Le risque de cancer colorectal, plus important quand la maladie est ancienne et étendue, nécessite une surveillance endoscopique régulière.



# Prise en charge de ces maladies

Dès que le diagnostic de la maladie est posé, un bilan initial est programmé et sert à :

- Evaluer la sévérité de la poussée initiale,
- Etablir un état initial des lésions, le plus complet et le plus précis possible,
- A rechercher des complications éventuelles, ou d'autres maladies associées,
- A planifier le suivi au long cours de la maladie.

Ce bilan est coordonné par le médecin gastroentérologue, qui en lien avec le médecin traitant, va organiser une ou plusieurs consultations médicales, prises de sang, endoscopie œsogastroduodénale, iléo-coloscopie, entéro-IRM, etc...

Une prise en charge globale, et une éducation thérapeutique adéquate sont indispensables et permettent de mieux vivre la maladie, en donnant les moyens de participer activement au traitement.

Elle vous informe sur votre maladie, ses conséquences et ses traitements, elle vous apprend à gérer les poussées, à adapter votre hygiène de vie. Elle améliore votre vie quotidienne en vous apprenant à reconnaître et maîtriser les effets secondaires des traitements et à alerter votre médecin en cas d'aggravation des symptômes. En cas de besoin, d'autres professionnels de santé : psychologues, infirmiers, médecin du travail, diététiciens...peuvent aussi intervenir.

## Traitements

Les traitements utilisés dans la Maladie de Crohn sont : les corticoïdes; les immunosuppresseurs ; les anti-TNF : Remicade (Infliximab) et biosimilaires; Humira (Adalimumab) et biosimilaires ; et d'autres biothérapies telles que les anti-intégrines: Entyvio (Vedolizumab); et les anti IL12 IL 23 : Stelara (Ustekinumab).

Les traitements utilisés dans la RCH sont: les anti-TNF : Remicade (Infliximab) et biosimilaires; Humira (Adalimumab) et biosimilaires ; Simponi (Golimumab); et d'autres biothérapies telles que les anti-intégrines (Entyvio (Vedolizumab)) et les anti IL12 IL 23 (Stelara (Ustekinumab) ; ainsi que de nouvelles molécules orales : les anti-JAK Xeljanz (Tofacitinib).

# Alimentation et hygiène de vie

L'alimentation n'a pas d'incidence sur le déclenchement ou le rythme des poussées, mais elle peut en accentuer les symptômes.

Un régime pauvre en résidus (sans fruits, sans légumes, ni céréales complètes) peut être nécessaire **punctuellement** afin de limiter les symptômes digestifs, tels que douleurs, troubles du transit, ballonnements.

En période de rémission, un retour **progressif** à une alimentation **équilibrée** et la plus **diversifiée** possible permet d'éviter les carences.

## Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?



### À retenir !

- **Limiter les produits transformés et industriels et favoriser le « fait maison »,**
- **Réintroduire progressivement graines et légumineuses en fonction de la tolérance car elles peuvent être irritantes.**

Dans certains cas, on peut avoir recours à une assistance nutritionnelle par alimentation artificielle. La nutrition artificielle peut être utilisée avec plusieurs objectifs différents :

- Pour corriger une dénutrition chez les malades très dénutris et très anorexiques.
- Pour obtenir la mise en rémission d'une poussée sévère de maladie de Crohn (forme fistulisante et abcédée).

Une solution nutritive complète et spécifique de la maladie de Crohn, le Modulen® est disponible et peut-être prescrite soit en complémentation alimentaire orale, soit en substitution de l'alimentation en cas de sténoses sévères. Cette formule liquide peut être bue, ou administrée par sonde naso-gastrique.

Il existe deux types d'assistance nutritionnelle selon la voie utilisée :

- **La Nutrition Entérale à Débit Constant (NEDC) :**

la nutrition peut être assurée grâce à une Sonde Naso-Gastrique (SNG) par laquelle passe un mélange nutritif à un débit constant grâce à l'utilisation d'une pompe.

- **La Nutrition Parentérale Totale (NPT) :**

dans certains cas, soit du fait de l'intensité des symptômes digestifs, soit en raison de la présence de sténoses (rétrécissements) serrées, voire multiples, de l'intestin grêle, on préfère laisser le tube digestif complètement au repos et apporter la nutrition par voie intraveineuse grâce à un cathéter introduit dans une grosse veine (VVC ou Voie Veineuse Centrale).

Ces alimentations artificielles, mises en place lors du séjour hospitalier, peuvent se poursuivre à domicile, sous la surveillance de prestataires de santé, qui assureront un suivi de votre état de santé et de votre traitement à votre médecin hospitalier référent.

**Aucun aliment ne peut être considéré comme responsable des poussées de la recto-colite hémorragique ou de la maladie de Crohn. En revanche, votre régime alimentaire doit être adapté à vos symptômes.**

Ainsi, au cours des poussées évolutives de ces maladies, il existe souvent des troubles du transit. Il est alors légitime de proposer un régime d'épargne intestinale, c'est à dire pauvre en résidus.

# L'alimentation pauvre en résidus

Le principe de cette alimentation est de diminuer ou de supprimer les fibres alimentaires végétales mais aussi les graisses cuites, afin d'entraîner une diminution du volume des selles, de ralentir le transit intestinal et d'éviter d'irriter la muqueuse intestinale. Ainsi tous les légumes crus et cuits, tous les fruits crus et cuits, toutes les céréales complètes sont exclues des repas.

Il faut noter que les graisses cuites sont à éviter car elles vont avoir un effet d'accélération du transit par un «effet de chasse» post-prandiale par stimulation des sécrétions biliaires.

Les pommes de terre et le pain peuvent provoquer des émissions de gaz par fermentation, le lait peut avoir un effet accélérateur sur le transit, ils sont donc à consommer selon votre propre tolérance digestive.

## ***Quelques exemples :***

***>> Pensez à varier vos menus avec des salades composées :***

***pâtes, pommes de terre ou riz, œufs, thon au naturel, dés de jambon ou de fromage à pâte cuite. Assaisonnez-le tout avec une vinaigrette (huile, vinaigre, sel).***

***>> Omelette au jambon ou au gruyère, crêpes salées fourrées au gruyère fondu et roulées avec une tranche de jambon peuvent vous aider à agrémenter vos repas à condition de les faire cuire sans trop de matière grasse.***

## **IDEES MENUS**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sardines au naturel</li> <li>• Rôti de veau</li> <li>• Riz /beurre</li> <li>• Semoule au lait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade de coquillettes</li> <li>• Soufflé au fromage</li> <li>• Crème anglaise</li> <li>• Petits beurre</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omelette</li> <li>• Semoule de couscous + beurre</li> <li>• Edam</li> <li>• Biscuit de Savoie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potage tapioca</li> <li>• Filet de cabillaud papillote</li> <li>• Spaghetti à l'huile d'olive</li> <li>• Flan aux œufs + boudoirs</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade de riz au thon /œuf dur</li> <li>• Leerdamer</li> <li>• Crêpe au sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potage de vermicelles</li> <li>• Pintade rôtie</li> <li>• Crème de gruyère</li> <li>• Pudding tapioca au caramel</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Foie de veau grillé</li> <li>• Tagliatelles + gruyère râpé</li> <li>• Etorki</li> <li>• Génoise au miel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouillon clair de légumes / vermicelle</li> <li>• Clafoutis au jambon et fromage</li> <li>• Tomme des Pyrénées</li> <li>• Pâte de fruits</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambon</li> <li>• Rosbif froid</li> <li>• Macaroni au beurre</li> <li>• Mimolette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potage Floraline</li> <li>• Riz cantonnais (dés de jambon et d'omelette)</li> <li>• Fromage blanc au miel</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapin rôti</li> <li>• Gnocchis (semoule de blé) gratinés</li> <li>• Babybel /Galettes et miel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flan au poulet</li> <li>• Spaghettis au comté</li> <li>• Yaourt vanille</li> </ul>

# CONSEILS A SUIVRE EN CAS DE POUSSÉE UNIQUEMENT

ALIMENTS	A PRIVILEGIER	A EVITER
<b>LAIT ET PRODUITS LAITIERS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En fonction de votre tolérance : Lait, fromages frais, yaourts, laitages.</li> <li>• Fromages à pâte cuite : gruyère, cantal, hollande, Édam, Saint Paulin, Conté, Pyrénées, Gouda, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fromages à pâte fermentée</li> <li>• Fromages à moisissures</li> </ul>
<b>VIANDES ET EQUIVALENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viandes et Volailles rôties, grillées</li> <li>• Jambon cuit</li> <li>• Foie, cervelle</li> <li>• Œufs cuits sans matière grasse</li> <li>• Poissons, crustacés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viandes faisandées</li> <li>• Autres charcuteries</li> <li>• Autres abats</li> <li>• Œufs frits</li> <li>• Poissons fumés ou séchés</li> <li>• Coquillages, mollusques</li> </ul>
<b>PAIN CEREALES FECULENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biscottes, pain blanc si toléré</li> <li>• Pain de mie grillé</li> <li>• Pâtes, riz, semoule, tapioca,</li> <li>• Céréales non complètes,</li> <li>• Pommes de terre selon tolérance</li> <li>• Farines blanches (blé, maïs, riz)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain ou biscottes complet(es), aux céréales, aux noix, au son...</li> <li>• Céréales complètes (riz et pâtes complètes)</li> <li>• Farines non raffinées</li> <li>• Pop-corn, corn-flakes...</li> </ul>
<b>LEGUMES VERTS</b>	AUCUN	TOUS
<b>FRUITS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compotes</li> <li>• Fruits cuits sans la peau</li> <li>• Jus de fruit sans pulpe</li> </ul>	TOUS
<b>SUCRE ET PRODUITS SUCRES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sucre, pâte de fruit, chocolat noir</li> <li>• Gelée de fruits, miel</li> <li>• Biscuits secs (type boudoirs ou petits beurre), madeines, meringues, biscuits à la gelée, biscuits de Savoie, génoise.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confiture</li> <li>• Pâtisseries autres que celles autorisées</li> </ul>
<b>MATIERES GRASSES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beurre cru, margarines crues</li> <li>• Huiles crues</li> <li>• Crème fraîche crue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beurre et huile cuits : sauces, fritures, panés...</li> <li>• Lard, saindoux</li> </ul>
<b>DIVERS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thé, café léger, infusion</li> <li>• Boissons : eaux plates</li> <li>• Bouillon clair de légumes</li> <li>• Sirop sans pulpe</li> <li>• Sel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boissons gazeuses (même les eaux minérales)</li> <li>• Vin et boissons alcoolisées</li> <li>• Poivre, épices et aromates en poudre</li> </ul>

# ELARGISSEMENT POUR UN RETOUR À UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

ALIMENTS	ALIMENTS À RÉINTRODUIRE QUAND JE VAIS MIEUX	ALIMENTS À RÉINTRODUIRE QUAND TOUT VA BIEN
<b>LAIT ET PRODUITS LAITIERS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Yaourt, fromage blanc, petit-suisse natures ou aromatisés, fromage frais, lait, si évités auparavant. Fromage frais</li> <li>Fromage fondu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Yaourts avec morceaux de fruits</li> <li>•Tous type de fromage</li> </ul>
<b>VIANDES ET EQUIVALENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Viande mijotée ou sautée avec matière grasse</li> <li>•Tous les poissons et crustacés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Charcuterie</li> <li>•Viandes et poissons fumés ou séchés</li> </ul>
<b>PAIN CEREALES FECULENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Pâtes ou riz complets, céréales complètes Céréales de petit-déjeuner non complètes</li> <li>•Pâtes à tarte</li> <li>•Feuilles de brick et pâte phyllo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Selon la tolérance :</li> <li>•Légumineuses</li> <li>•Pain complet, pain aux céréales</li> <li>•Muesli</li> </ul>
<b>LEGUMES VERTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cuits et épluchés en commençant par les plus tendres : Carottes, betteraves, courgettes, pointes d'asperges, blanc de poireaux, endives, haricots verts extra fins, courge.</li> <li>Tous peuvent être consommés sous forme de velouté ou purée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cœur de laitue et avocat</li> <li>•Selon la tolérance : Tous les légumes crus</li> </ul>
<b>FRUITS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Confitures</li> <li>•Fruits cuits et épluchés</li> <li>•Compotes, fruits au sirop</li> <li>•Banane crue écrasée</li> <li>•Jus de fruits sans pulpe, nectar de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Crus et épluchés</li> <li>•Tous les fruits cuits en morceaux</li> <li>•Selon la tolérance : Tous les fruits crus</li> </ul>
<b>SUCRE ET PRODUITS SUCRES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Chocolat aromatisé</li> <li>•Cake aux fruits confits, crêpes, gaufres, biscuits et gâteaux maisons</li> </ul>	TOUS
<b>MATIERES GRASSES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Matières grasses fondues et cuites</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Fritures</li> <li>•Sauces</li> </ul>
<b>DIVERS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Herbes aromatiques lyophilisées ou fraîches</li> <li>•Epices douces.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Herbes aromatiques fraîches</li> <li>•Epices, poivre et moutarde</li> </ul>

Après régularisation du transit, vous pourrez réintroduire progressivement dans votre alimentation les aliments supprimés.

Vous pouvez tester tous les aliments que vous souhaitez en suivant les mêmes principes :

- Un aliment nouveau par jour.
- D'abord en petite quantité puis en quantité habituelle.

Le but est de retrouver, à votre rythme, et suivant vos tolérances, une alimentation la plus diversifiée possible.

Vous risquez d'avoir des petits troubles du transit en début de réalimentation.

### **Si la diarrhée est importante :**

- Stopper la progression quelques jours et revenir à un régime plus strict.
- Fractionner votre alimentation en 6 petits repas
- Éviter de boire pendant les repas.
- Utiliser des produits qui constipent (riz, carottes, pommes...)

### **En cas de constipation :**

- Aller un peu plus vite dans la réintroduction
- Boire 1,5 litre d'eau non gazeuse et non sucrée par jour afin de favoriser l'hydratation des selles

Dès la disparition de ces troubles, reprenez la progression.

**Réintroduire tout d'abord les légumes cuits et épépinés. Elargir ensuite aux légumes crus tels que la carotte, les tomates mûres pelées et épépinées et le cœur de laitue. Enfin, si votre tolérance le permet, vous pourrez réintroduire progressivement tous les légumes.**

**Commencer par tester les fruits crus bien mûrs, pelés et épépinés (en excluant figes, fraises et autres baies, les kiwis) puis adapter en fonction de votre tolérance.**

# Obtenir une aide ou des informations

## **Auprès de la Haute Autorité de Santé Haute Autorité de Santé (HAS)**

5, avenue du Stade-de-France  
93218 Saint-Denis La Plaine Cedex

Site internet :

[www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)

## **Auprès de l'Assurance maladie**

Site internet :

[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

Votre caisse primaire d'assurance maladie

## **Auprès des associations de patients**

Association François Aupetit : A F A

32, rue de Cambrai 75019 Paris

Tél : 0811 091 623 ou 01 801 821 81

E-mail :

[info.accueil.afa@gmail.com](mailto:info.accueil.afa@gmail.com)

Site internet :

[www.afa.asso.fr](http://www.afa.asso.fr)

## **Auprès de la ligne Santé Info Droits**

Numéro d'appel :

0 810 004 333, prix d'un appel local

Site internet :

[www.france-assos-sante.org](http://www.france-assos-sante.org)

## **Pour des menus et recettes :**

[www.jaillescrohns.wixsite.com](http://www.jaillescrohns.wixsite.com)

[www.crohnetnous.be](http://www.crohnetnous.be)







**CHU de Montpellier**  
Direction des Soins - Unité Diététique

Hôpital SAINT-ELOI  
Diététicienne : Nadia CHAPELLE  
Tél. : 04 67 33 76 27  
Messagerie : 04 67 33 76 27  
Email : [n-chapelle@chu-montpellier.fr](mailto:n-chapelle@chu-montpellier.fr)

[www.chu-montpellier.fr](http://www.chu-montpellier.fr)