

*Associu
Sfida
Honestum*

ALIMENTATION ET MICI

BENEDICTE CIANFARANI
DIETETICIENNE ET D.U NUTRITION DU SPORTIF

MICI

- ▶ MICI est l'abréviation de 'Maladie Inflammatoire Chronique de l'Intestin' (en anglais : IBD 'Inflammatory Bowel Disease').
- ▶ Une maladie inflammatoire de l'intestin est une inflammation chronique de l'intestin.
- ▶ Les formes les plus courantes de MICI sont la **maladie de Crohn** et de la **rectocolite**.

Lien entre MICI et alimentation

- ▶ Il n'existe aucune preuve clinique démontrant que la nourriture puisse être responsable de l'apparition d'une MICI.

Lien entre MICI et alimentation

- ▶ **Notre mode d'alimentation occidental** (riche en graisses, en protéines, en conservateurs, mais pauvre en fruits et lég) a **un impact** sur nos intestins.
- ▶ Le risque d'être atteint de MICI est plus élevé si on consomme fréquemment des **graisses saturées** (présentes dans les viandes grasses et les produits laitiers entiers) et des **graisses polyinsaturées** (acides gras oméga 6 présents dans le poisson, la viande et les œufs).
- ▶ Les graisses saturées ont un impact sur **la flore intestinale** et peuvent causer **une légère inflammation**.
- ▶ **La consommation fréquente de sucre** entraîne un risque plus élevé d'être atteint de MICI.
- ▶ Le risque diminue si vous mangez beaucoup de légumes, de fruits (fibres)

Alimentation et MICI

- ▶ Dans notre mode d'alimentation occidentale, on constate principalement un manque d'oméga 3 (présents dans les graines, les noix et le poisson) et un excès d'oméga 6.
- ▶ Les oméga 3 freinent l'inflammation et que les oméga 6 stimulent celle-ci, on mesure l'impact de ce rapport pour un patient MICI.

Les aliments peuvent-ils provoquer une crise ?

- ▶ Il n'existe actuellement aucune preuve clinique démontrant qu'un aliment particulier puisse provoquer une crise.

Que faire en cas d'alimentation carencée ?

- ▶ **Les symptômes** des MICI, comme la diarrhée et les douleurs abdominales, peuvent avoir **un impact sur l'appétit et l'apport en nutriments.**

➔ Une inflammation de l'intestin peut conduire à **une diminution de l'absorption de substances**, ce qui renforce le risque de carences.

▶ un manque de protéines chez 85% des patients MICI & carence en vitamines et minéraux, tels que les vitamines **D, B12, K, A, le fer, le calcium** ainsi que le **magnésium.**

- ▶ L'anémie touche deux tiers des patients MICI, en raison d'une carence en **fer et en vitamine B12.** & on constate également une **carence en zinc (15%),** liée au degré d'inflammation.

Les conséquences des carences

- ▶ **La perte de poids et de masse musculaire,**
 - ▶ **la réduction de la densité osseuse**
 - ▶ **et l'ostéoporose** sont les plus fréquentes.
-
- ▶ Ces conséquences peuvent également être renforcées par d'autres facteurs : la prise de certains médicaments, le tabagisme et le manque d'exercice.

Un régime MICI sain

- ▶ Boire beaucoup d'eau,
- ▶ manger des légumes et des céréales,
- ▶ un morceau de fruit comme collation,
- ▶ des aliments riches en calcium,
- ▶ avec des protéines maigres.
- ▶ La viande rouge, les aliments transformés tels que les plats cuisinés et les aliments riches en sucre comme les bonbons, les pâtisseries et les gâteaux, doivent être évités autant que possible.

En cas de crise

- ▶ Répartir vos repas
- ▶ Consommer suffisamment de liquide
- ▶ Privilégiez les légumes cuits à la vapeur et épluchés
- ▶ Privilégiez les fruits cuits, épluchés, pauvres en fibres
- ▶ Préférez un pain léger sans trop de graines, comme pain d'épeautre, pain grillé, farine d'avoine, pain au levain
- ▶ Pour les protéines, prenez des viandes maigres ou du tofu
- ▶ Beurre de cacahuète ou pâte d'amande
- ▶ Boisson énergétique hydratante
- ▶ Eviter les légumes difficiles à digérer (ail, oignon, chou, tomates, haricots, alcool)

Et avec Gilles

Objectif nutritionnel avec Gilles lors de sa traversée du mare a mare

1ère Consultation

Apporter tous les macro et micro nutriments afin que Gilles ne soit pas carencé, tenir compte bien sûr de sa pathologie (RCH), son volume horaire d'entraînement, de ses préférences alimentaires comme sensibilités...

Objectif nutritionnel avec Gilles lors de sa traversée du mare a mare

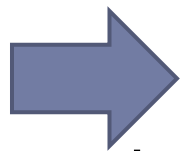
Bilan des rdv de suivi

- ▶ Energie +++
- ▶ Satiété +++
- ▶ Le plaisir de la table +++
- ▶ Bonne sensation lors de ses entrainements +++
- ▶ Bonne récupération +++

Objectif nutritionnel avec Gilles lors de sa traversée du mare a mare

Alimentation proposée lors du mare a mare :

- Purée de patate douce – bouillon de légumes et vermicelles de riz – compote, banane sans oublier une boisson de l'effort



un repas chaud avec des fibres peu irritantes et un index glycémique bas



En conclusion

- ▶ Chaque patient MICI vit sa maladie de façon personnelle. Il y a autant de vécus que de patients.
- ▶ L'essentiel est surtout de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous en termes de traitement et d'alimentation.

MERCI

*Associau
Sfida
Honestum*