

ADAPTER SON ALIMENTATION EN PÉRIODE DE DIARRHÉES



Les diarrhées sont un des symptômes les plus fréquents dans les MICI. Elles peuvent être présentes en période de poussée comme en période de rémission. Etant donné leur impact sur la qualité de vie, différentes solutions peuvent être mises en place afin d'en limiter la fréquence et les autres symptômes associés, comme les douleurs abdominales.

Toutes les diarrhées ne sont pas dues aux mêmes causes et déclencheurs. Comprendre les différents mécanismes possibles permet d'ajuster au mieux les solutions à mettre en place, notamment au niveau alimentaire.

Des médicaments peuvent venir compléter les adaptations alimentaires sur les conseils de votre médecin et/ou pharmacien.

L'INFLAMMATION ET LES DIARRHÉES

Globalement, les diarrhées résultent de l'altération de la muqueuse intestinale et/ou colique due à l'inflammation actuelle ou passée.

L'intestin grêle a pour fonction l'absorption des nutriments et de l'eau. Une muqueuse altérée modifie les phénomènes d'absorption nutritionnelle et laisse une grande quantité d'eau en transit. Elle s'évacuera par les diarrhées.

Le côlon a pour fonction la formation des selles. Une muqueuse altérée perturbe la formation des selles ainsi que leur évacuation, soit en la ralentissant, soit en l'accéléralant.

LES DIARRHÉES LIQUIDES OU AQUEUSES

C'est une émission de selles supérieure à la normale en fréquence ou en volume. Leur consistance va de molle à liquide car le volume de liquides présents est trop important.

Dans le cadre des MICI, elles peuvent être accompagnées de sang, glaires, douleurs abdominales et/ou gaz.

La fréquence habituellement observée des selles est

de 1 à 2 fois par 24h ou 48h. Leur volume classique est de 300 g environ.

Conseils diététiques

Pour ces deux types de diarrhées, l'alimentation n'aura que peu d'impact sur la présence de sang et/ou de glaires. En effet, cela résulte de l'inflammation et de l'activité de la maladie.

L'alimentation devrait être « douce » lors du passage sur les inflammations pour limiter l'écoulement de sang. Pour cela :

- ➔ Veiller à une mastication suffisante des aliments
- ➔ Privilégier les aliments mous, cuits, mixés, moulinsés...
- ➔ Fractionner les repas en petits volumes mais les prendre plus fréquemment

Les éléments à éviter sont :

- Les aliments durs tels que les noix, noisettes, amandes, les céréales complètes, les crudités, la peau des fruits et légumes et les fruits secs
- Une mastication insuffisante et une déglutition rapide des aliments
- Des repas volumineux sur un schéma du type 1 à 2 repas par jour

LES DIARRHÉES GRASSES

Elles sont aussi appelées **stéatorrhées** et se définissent par la présence des graisses dans les diarrhées. Elles sont le résultat d'une malabsorption intestinale des lipides. Ces dernières restent donc dans la lumière du tube digestif pour être éliminées par la suite.

Elles sont présentes uniquement dans la maladie de Crohn avec atteinte du jéjunum (partie de l'intestin grêle).

Visibles, elles forment une auréole autour des matières. Un bilan digestif permettra le diagnostic.

A noter que la présence de graisses dans les selles rend difficile leur retenue, déjà elle-même complexe au regard de la diarrhée et la quantité importante d'eau émise.

Conseils diététiques

Seule une stéatorrhée diagnostiquée et importante nécessite une adaptation de l'alimentation. Elle vise donc à limiter la quantité de matières grasses d'ajout et de constitution.

- ➔ Maintenir une petite quantité de matières grasses d'ajout telles que le beurre, l'huile, la margarine à une cuillère à café par repas.
- ➔ Privilégier les matières grasses estampillées « CM » (Triglycérides à Chaîne Moyenne), elles se commandent sur le Net et en magasins spécialisés sur commande. Elles sont remboursables, rapprochez-vous de votre gastroentérologue.

Les éléments à éviter sont :

- Garder une prudence sur les graisses de constitution telles que le fromage, le lait entier, les yaourts au lait entier, les charcuteries, la mayonnaise, les viandes grasses, les oeufs, la pâte feuilletée...
- Rester vigilant sur les associations de graisses au sein du même repas

Bon à savoir

Les types de « diarrhées » suivants correspondent davantage à des émissions de selles gênantes et rapides qu'à des diarrhées au sens strict. C'est la rapidité du transit qui leur donne leur aspect liquide et diarrhéique.

LES « DIARRHÉES » OU ÉMISSIONS POST PRANDIALES

Elles ont lieu immédiatement ou bien jusqu'à 2 heures après les repas. Elles sont dues aux mouvements intestinaux et coliques induits par l'arrivée du bol alimentaire dans l'estomac. L'intestin et le côlon font en quelque sorte de la place pour le repas à venir et à « traiter ».

Ces mouvements sont un phénomène normal. Dans le cadre d'une MICI, ils ont lieu sur une muqueuse sensible, voire en souffrance et plus réactive.

Conseils diététiques

Elles ne mettent absolument pas en cause les aliments venant d'être consommés. Ils ne peuvent pas avoir fait tout le trajet digestif (estomac, intestin grêle et côlon) en aussi peu de temps.

L'idée est davantage de veiller à une activité intestinale post prandiale la plus réduite possible, en maintenant les repas bien entendus.

- ➔ Prendre les repas dans le calme et manger lentement
- ➔ Fractionner les repas en petits volumes mais les prendre plus fréquemment

Les éléments à éviter sont :

- Les aliments et boissons favorisant les mouvements

intestinaux tels que le café, le thé fort, les épices

fortes (piment, paprika fort, curry,...), les boissons gazeuses,

les préparations très chaudes ou très froides,

les plats très salés, les plats très sucrés

- Les repas riches en graisses et/ou volumineux et/ou pris rapidement (moins de 20 min)

LES « DIARRHÉES » OU ÉMISSIONS MATINALES

Elles surviennent au lever, dont elles sont parfois la cause, et/ou après le petit déjeuner. Elles correspondent à la mise en route, au moment du réveil, du système digestif et à l'évacuation du contenu du côlon. Elles ne contiennent pas toujours de matières fécales et sont souvent impérieuses.

Dans le cadre de diarrhées, il est indispensable de rappeler que l'alimentation ne déclenche pas de poussée inflammatoire et ne permet pas un passage en rémission.

Ainsi, en cas de diarrhée à la suite de la consommation d'un aliment, celui-ci ne saurait en aucun cas favoriser ou aggraver la maladie.

CE QUE FAIT L'AFA

A voir

<https://www.afa.asso.fr/article/mediatheque/fiches-thematiques/nutrition.html>

Vous y trouverez des rubriques telles que « Manger en poussée », « Bien se nourrir en rémission » et des recettes à télécharger.

Les services

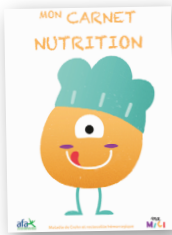
➔ **La permanence diététique** du mardi de 14h à 18h par une diététicienne nutritionniste experte aux MICI au 01 42 00 00 40 ou nutrition@afa.asso.fr

Elle oriente si besoin vers un diététicien du réseau afa proche de chez vous et formé à la prise en charge diététique des MICI (liste des diététiciens disponible sur le site de l'afa).



Le livre « Manger avec une MICI » avec des conseils, des questions/réponses, des recettes... A commander sur le site de l'afa (boutique).

<https://www.afa.asso.fr/boutique/nos-produits.html>



Le carnet de nutrition Ma MICI pour les enfants, les adolescents et leurs parents propose des conseils pour assurer un apport nutritif adéquat et des recettes pour réaliser des repas diversifiés.

A commander sur le site de l'afa (boutique) ou à consulter dans la médiathèque

<https://www.afa.asso.fr/article/mediatheque/fiches-thematiques/nutrition.html>



MICI Connect : la plateforme d'accompagnement et d'échange de l'afa vous propose de créer, consulter et compléter votre carnet de santé, mais aussi surveiller votre maladie, tenir à jour votre agenda, vos documents de santé, etc.

www.miciconnect.com

Sous la supervision de Doriane Cotel et Alexandra Martin - Janvier 2019

