

# MON CARNET NUTRITION



Y a-t-il un lien entre alimentation et MICI ?

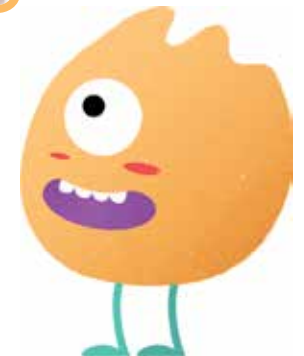
Réponse à la fois facile et complexe, car beaucoup de symptômes digestifs peuvent être accentués ou aggravés par la prise d'aliments, comme les douleurs abdominales ou la diarrhée, sans pour autant que l'alimentation ne cause la maladie. Et pourtant, beaucoup de projets de recherche aujourd'hui essaient de mieux comprendre si la façon de préparer les aliments ou la façon de les conserver (par exemple l'ajout d'additifs, d'émulsifiants, etc.) ne contribuent à l'inflammation intestinale — donc, beaucoup de questions tournent autour de la nourriture et des MICI. Le livre *Nutrition et MICI* de l'afa (Association François Aupetit) arrive au bon moment. Il apporte des conseils très précis et clairs pour les jeunes patients (mais également pour leurs parents).

L'enjeu est énorme pour les patients, lors d'une poussée de la maladie il faut trouver l'équilibre entre un apport calorique adéquat permettant de couvrir les besoins quotidiens pour une croissance optimale et une alimentation adaptée afin de diminuer les symptômes digestifs. Comme illustré et expliqué dans ce guide, l'approche nutritionnelle est individuelle avec des conseils qui ne s'appliquent pas d'une manière générale à tous les patients et toutes les situations.

Au contraire, en fonction de l'intensité et de la localisation de l'inflammation ainsi que des symptômes ressentis par le jeune, une adaptation alimentaire est toujours une approche individuelle et sur mesure, telle que l'éviction d'aliments très fibreux en cas de maladie de Crohn sténosante par exemple. L'afa aborde à travers ce guide nutritionnel d'une façon très concrète les situations les plus fréquentes avec des conseils pratiques et précis; de plus, des recettes bien faites sont données afin d'éveiller la curiosité culinaire et surtout l'appétit des jeunes patients, souvent « focalisés » sur leur maladie. Ce guide représente un outil pratique au quotidien et pourra également servir de base de discussion entre patient, parents et médecins.



Professeur Frank Rümmele  
Président GETAID pédiatrique  
Service de Gastroentérologie  
pédiatrique Hôpital Necker  
Enfants Malades, Paris



# SOMMAIRE

## BIEN MANGER AVEC MA MICI

p.5

|                                                  |      |
|--------------------------------------------------|------|
| Mes besoins alimentaires et nutritionnels        | p.6  |
| En pratique                                      | p.8  |
| Manger et digérer                                | p.10 |
| Mes repas en famille, à l'école et avec mes amis | p.13 |

## OPTIMISER MON ALIMENTATION

p.15

|                                       |      |
|---------------------------------------|------|
| Prendre mon temps pour manger         | p.16 |
| Fractionner mes quantités             | p.17 |
| Respecter mes sensations alimentaires | p.18 |
| Répartir mes aliments                 | p.19 |
| Adapter mes choix alimentaires        | p.20 |
| Réintroduire tous les aliments        | p.21 |
| Tableau                               | p.22 |

## GÉRER MES SYMPTÔMES

p.24

|                                               |      |
|-----------------------------------------------|------|
| Diminuer mes diarrhées                        | p.25 |
| Réduire les gaz, ballonnements et gargouillis | p.26 |
| M'alimenter avec une sténose                  | p.27 |

## CONDITIONS PARTICULIÈRES

p.29

|                                                               |      |
|---------------------------------------------------------------|------|
| Alimentation entérale exclusive et réintroduction alimentaire | p.30 |
| Alimentation et cortisone                                     | p.31 |
| Quelques questions-réponses                                   | p.32 |

## QUELQUES RECETTES

p.33

|                                             |      |
|---------------------------------------------|------|
| Petit-déjeuner, goûter et autres collations | p.34 |
| Jus et smoothies avec des fruits de saison  | p.38 |
| Plats avec des légumes de saison            | p.39 |
| Snack et repas entre copains                | p.41 |
| Repas de fêtes et d'anniversaire            | p.42 |

# BIEN MANGER AVEC MA MICI



# MES BESOINS ALIMENTAIRES ET NUTRITIONNELS

**Le corps est une superbe « machine » qui a besoin pour fonctionner d'énergie et d'éléments indispensables à son bon fonctionnement.**

Chez les enfants et les adolescents, le corps a encore plus besoin d'énergie pour permettre la croissance, c'est-à-dire pour bien grandir et grossir. Les os s'allongent et se solidifient, les muscles se développent, les organes grossissent...

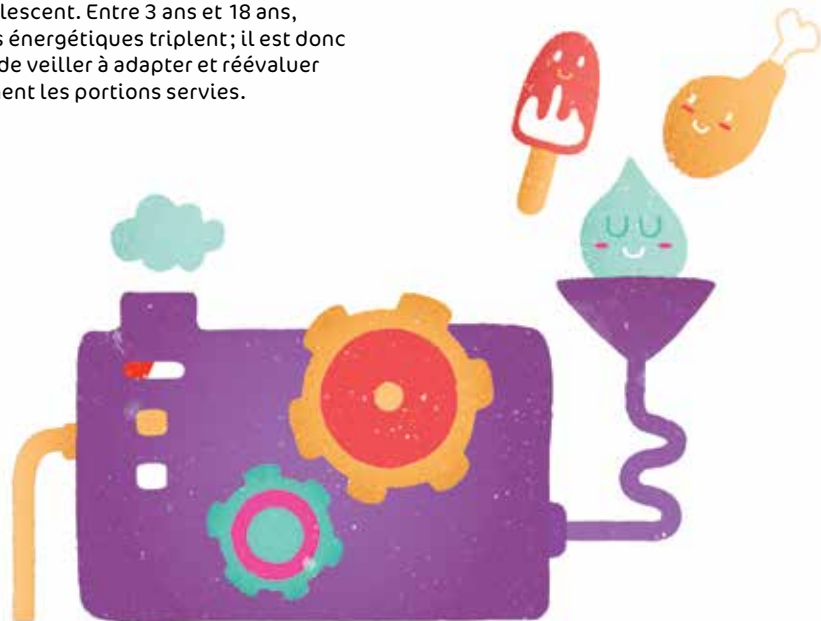
Il est donc nécessaire d'apporter régulièrement tous les « carburants » dont l'organisme a besoin pour se construire. Pour cela, il est nécessaire de penser à s'alimenter et boire suffisamment ainsi que de varier autant que possible son alimentation.

La quantité de nourriture à consommer par jour doit être adaptée à l'âge, au sexe et à l'activité physique de l'enfant ou de l'adolescent. Entre 3 ans et 18 ans, les besoins énergétiques triplent; il est donc important de veiller à adapter et réévaluer régulièrement les portions servies.

Apports Nutritionnels Conseillés\*

| Âge       | Garçon      | Fille       |
|-----------|-------------|-------------|
| 3 ans     | 1200 kcal/j | 1100 kcal/j |
| 6 ans     | 1700 kcal/j | 1600 kcal/j |
| 10-12 ans | 2200 kcal/j | 2100 kcal/j |
| 13 ans    | 2400 kcal/j | 2300 kcal/j |
| 15 ans    | 2700 kcal/j | 2400 kcal/j |
| 18 ans    | 3000 kcal/j | 2400 kcal/j |

\*Valeurs adaptées aux besoins en période de rémission. Lors des poussées, les besoins augmentent donc les apports sont à augmenter.



COMMENT IDENTIFIER LES QUANTITÉS D'ALIMENTS ET D'EAU DONT J'AI BESOIN ?

La faim et la soif sont les 2 sensations alimentaires qui vont t'indiquer qu'il est temps de manger et de boire. À la fin du repas, une fois que tu as consommé les quantités nécessaires pour tenir jusqu'au repas suivant, tu ressens ce que l'on appelle la satiété. Elle t'indique le moment auquel arrêter ton repas. Les quantités consommées peuvent être variables d'un repas à l'autre et d'un jour à l'autre.

COMMENT FAIRE POUR APPORTER TOUS LES « ÉLÉMENTS NUTRITIFS » ?

La diversité alimentaire est la clé pour apporter toute l'eau, les nutriments et les micro-nutriments dont ton corps a besoin. En mangeant de tout, régulièrement, tu apportes tous les éléments indispensables pour respirer, construire tes organes, bien grandir et entretenir ton organisme.

EST-CE-QUE L'INFLAMMATION MODIFIE MES BESOINS EN ÉNERGIE ET NUTRIMENTS ?

La MICI (Maladie Inflammatoire Chronique Intestinale), notamment en phase de poussée inflammatoire, consomme beaucoup d'énergie et de nutriments. En poussée, il est important de veiller à apporter toute l'énergie ainsi que tous les éléments nutritifs dont tu as besoin. C'est indispensable pour éviter de perdre du poids, de ralentir ta croissance et pour empêcher les carences.

COMMENT PUIS-JE ÊTRE SÛR D'APPORTER ASSEZ D'ÉNERGIE À MON CORPS ?

Pour t'en assurer, il te suffit de :

- manger à ta faim à chaque repas et ajouter des collations si nécessaire
- te peser une fois tous les mois
- tracer avec tes parents tes courbes statur pondérales et de corpulence dans ton carnet de santé
- réaliser les bilans sanguins demandés par ton médecin


QUE FAIRE SI JE MANQUE D'APPÉTIT ?

Avec l'aide de tes parents, tu peux essayer de :

- rendre les repas appétissants en jouant notamment sur les couleurs des plats, présentation des mets
- réduire les odeurs émises par les plats car cela peut écœurer : compose tes menus à partir d'aliments consommables froids : jambon, poulet, thon, yaourt, fromage, compote, pâtes, pain... ou avec des plats pouvant se consommer froids : quiche, cake salé ou sucré, terrine, gâteau, salade de pâtes...
- te servir de petite portion pour ne pas être découragé par les quantités à manger
- prévoir de prendre des goûters ou collations entre les repas : matinée, après-midi, soirée, avant le dîner si le goûter est loin...
- avoir à portée de main tes aliments préférés tout au long de la journée : biscuits salés ou sucrés, chocolat, bonbons...
- éviter de boire pendant les repas pour ne pas remplir ton estomac que de liquide
- privilégier les aliments plutôt liquides ou mous : yaourt, chocolat, compote, soupe, purée de légumes, viande hachée, crème dessert, riz au lait...

# EN PRATIQUE

L'alimentation doit être aussi diversifiée que possible et répartie sur plusieurs repas. Tous les groupes d'aliments peuvent être présents sur une journée et doivent l'être sur la semaine. Notre corps peut stocker certains éléments nutritifs pendant plusieurs semaines.

|  <b>ÉNERGÉTIQUES</b><br>(fournissent de l'énergie à l'organisme)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>NON ÉNERGÉTIQUES</b><br>(ne fournissent pas d'énergie, mais sont absolument nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme)                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Protéines</b> : Assurer la fabrication et le renouvellement cellulaire. Participer à la croissance et à la défense contre les agressions microbiennes.</li> <li>• <b>Glucides</b> : Apporter la plus grande partie de l'énergie nécessaire aux activités physiques et intellectuelles.</li> <li>• <b>Lipides</b> : Assurer le bon fonctionnement du système nerveux. Fournir une partie de l'énergie nécessaire à l'organisme.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vitamines et éléments minéraux</b>.</li> <li>• <b>Fibres alimentaires</b> : réguler les fonctions digestives.</li> <li>• <b>L'eau</b> : participe à tous les processus biologiques.</li> </ul> |

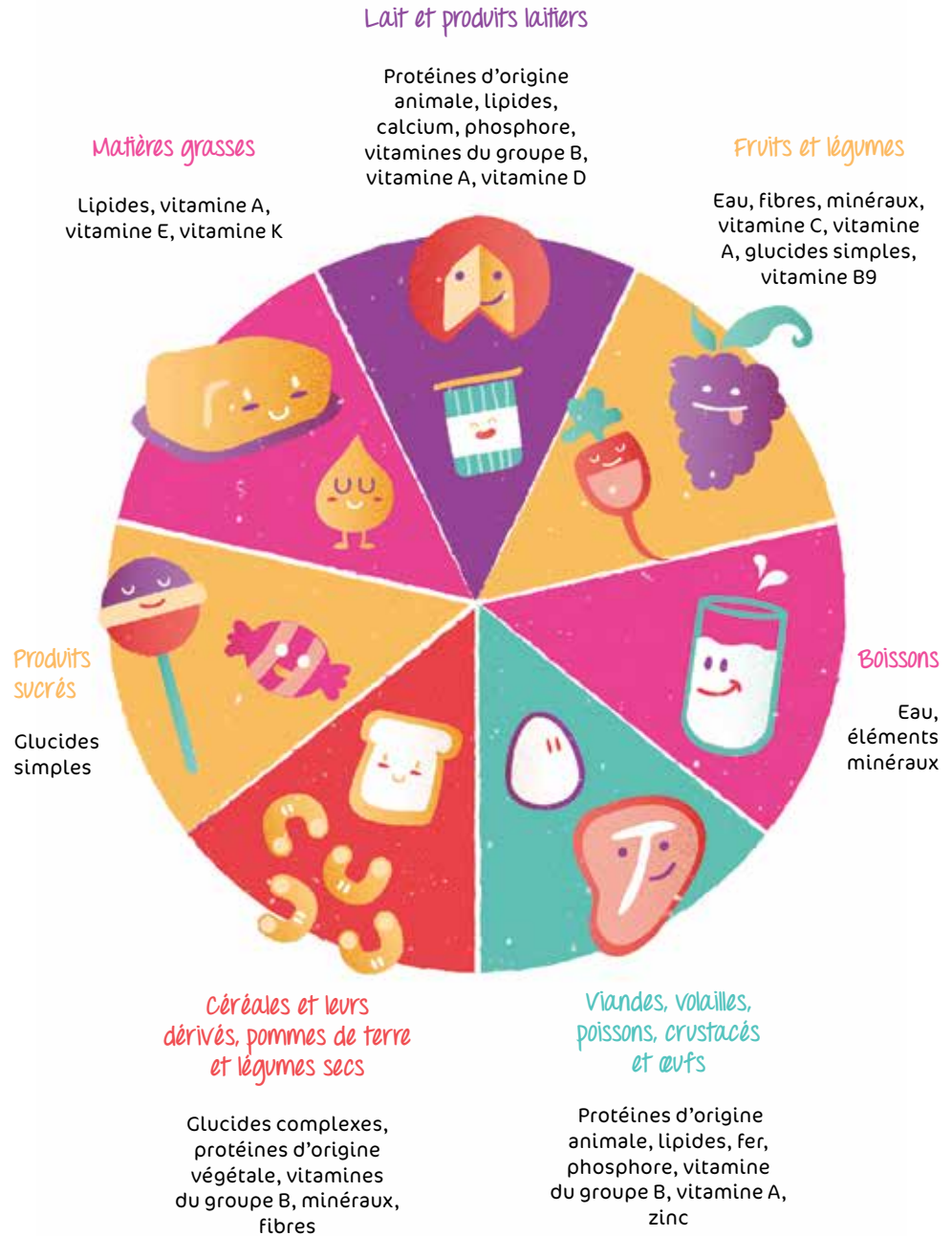
COMBIEN DE REPAS DOIS-JE FAIRE EN PÉRIODE DE RÉMISSION ?

QUELS SONT LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER ?

Les aliments sont organisés en groupes d'aliments selon les « éléments » nutritifs qui les constituent. Si tu consommes régulièrement des aliments contenus dans chaque groupe, tu es sûr d'apporter tout ce qui est nécessaire à ton organisme.

En France, nous avons l'habitude de répartir sur 3 repas (petit-déjeuner + déjeuner + dîner) et de proposer systématiquement un goûter aux enfants et adolescents. L'idéal est donc de faire 4 repas dans la journée, de préférence aux mêmes heures. En effet, cela te permet de mieux respecter le rythme de ton organisme et au final, de faciliter ta digestion.

Cependant, en période de croissance comme en poussée, tes besoins en énergie et nutriments augmentent, ainsi que ton appétit. Il est alors nécessaire de compléter tes 4 repas avec une ou plusieurs collations.



# MANGER ET DIGÉRER

## AVEC MA MICI

En rémission, il est primordial de réussir à manger le plus varié possible en fonction de tes goûts, en quantités suffisantes, en fonction de tes sensations alimentaires, au cours de 4 repas pris de manière régulière. C'est-à-dire comme tous tes amis de ton âge!

Lors de la poussée, de nombreux symptômes notamment digestifs peuvent apparaître à cause de l'inflammation. Leur intensité est variable. Ils ne sont pas toujours proportionnels à la gravité de ta poussée, mais plutôt à la zone concernée et son étendue.

En effet, l'inflammation va toucher un ou plusieurs organes de ton tube digestif. Une fois inflammés, ils ne parviennent plus à jouer leurs rôles dans la digestion et/ou l'absorption des aliments et des nutriments.



QUE DOIS-JE FAIRE  
LORSQU'UNE POUSSÉE  
DÉBUTE ?

Lors des poussées, il est nécessaire que tu modifies rapidement certaines de tes habitudes alimentaires pour réussir à manger suffisamment, mais aussi pour permettre à ton tube digestif de se reposer, faciliter ta digestion, réduire ta fatigue, améliorer ton transit...

Tu trouveras plus d'informations dans le chapitre OPTIMISER MON ALIMENTATION ET MA DIGESTION EN POUSSÉE.

De plus, selon ce que tu ressens, il est possible de réduire certains symptômes digestifs, en modifiant tes choix alimentaires. Pour cela, il sera nécessaire de privilégier certains aliments et d'en éviter d'autres pendant la durée des symptômes.

Tu trouveras plus d'informations dans le chapitre GÉRER MES SYMPTÔMES.

Il est important de garder à l'esprit que l'alimentation n'influe pas sur le cours de ta maladie et qu'il n'est donc pas nécessaire de t'imposer un régime alimentaire particulier.

Aucun aliment ne peut guérir ou déclencher une poussée!

# INFLAMMATION

- Maladie de Crohn
- Rectocolite hémorragique

Perte d'appétit



## Une journée type :

### 1 Petit-déjeuner :

Un bol de céréales avec du lait et un verre de jus de fruits



### 3 Déjeuner :

un plat composé d'une portion de viande et d'un féculent et un peu de légumes cuits puis un morceau de fromage avec du pain et une compote



### 5 Dîner :

Un plat composé d'une portion de poisson et d'un féculent puis un yaourt et un fruit



### 2 Matinée :

Un fromage blanc aux fruits et 3 biscuits au chocolat



### 4 Goûter :

2 tartines de pain avec de la pâte à tartiner ou de la gelée de fruits et une compote



### 6 Soirée :

Une crème dessert et une part de gâteau maison



## MES REPAS EN FAMILLE, À L'ÉCOLE ET AVEC DES AMIS

Ton alimentation peut être quasiment identique à celle de tes proches : parents, grands-parents, frères et sœurs, copains et amis...

Cela signifie qu'en rémission, tu peux goûter et manger les mêmes plats que les autres, que ce soit à la maison, à la cantine, au restaurant, au fast-food, chez tes grands-parents, en colonie, à un pique-nique...

Lors des périodes de poussée, il est possible que tu retires ou réduises les quantités des aliments que tu as identifiés comme « mal supportés en ce moment par mes intestins ».

*Fais-toi confiance et adapte tes choix en fonction de ce que tu ressens!*

L'objectif est de privilégier les aliments que tu digères bien et/ou de ne consommer que les quantités que tu supportes.

En cas de doutes sur certains plats ou d'envies très fortes d'aliments difficiles à digérer pour toi :

- aide-toi du chapitre OPTIMISER MON ALIMENTATION ET MA DIGESTION EN POUSSÉE afin de les consommer dans les meilleures conditions pour ta digestion
- regarde dans le chapitre GÉRER MES SYMPTÔMES pour savoir si ce sont des aliments qui peuvent ou non amplifier ton symptôme afin de les manger en connaissance de cause



Quelques exemples de restaurants et plats  
consommables en poussée :

### RESTAURANT FRANÇAIS

Steak avec des frites,  
Filet de saumon,  
Poulet grillé,  
Magret de canard...



### RESTAURANT JAPONAIS

Sushis,  
Sashimis,  
Riz blanc  
et riz vinaigré...

### RESTAURANT AMÉRICAIN

Hamburger,  
Cheeseburger,  
Potatoes...



### RESTAURANT ITALIEN

Spaghettis à la Bolognaise,  
Pizza napolitaine,  
Lasagnes,  
Escalope milanaise...  
Tagliatelles à la carbonara,



OPTIMISER  
MON ALIMENTATION  
ET MA DIGESTION  
EN POUSSÉE



# PRENDRE MON TEMPS POUR MANGER

En poussée comme en rémission, voici quelques conseils à mettre en place chaque fois que tu manges, que ce soit seul, avec ta famille ou des amis :

- prendre de petites portions dans ta fourchette ou ta cuillère
- croquer de petites bouchées sur les aliments tels que le pain, les sandwiches, les tartines, les fruits et les légumes à croquer...
- couper finement les aliments les plus durs à mâcher comme la viande, certains légumes ou fruits...
- saliver et mâcher suffisamment pour bien mélanger les aliments écrasés par les dents avec la salive et ainsi transformer les bouchées en bouillie
- mastiquer complètement chaque bouchée avant de la déglutir
- faire de petites pauses au cours du repas, notamment entre les plats, que ce soit pour finir de mâcher, boire, discuter...





## Objectifs :

- produire de la salive : pour faciliter la dégradation des aliments dans l'estomac et obtenir rapidement les nutriments qui seront absorbés dans l'intestin grêle
- broyer au maximum les aliments notamment ceux à texture dure ou fibreuse : pour déglutir des aliments transformés en poudre et ainsi réduire le brassage de l'estomac
- diminuer le temps de digestion dans l'estomac : pour réduire la fatigue ressentie après les repas



# MES FRACTIONNER QUANTITÉS

En France, les habitudes alimentaires sont organisées autour de 4 repas pour tous les enfants et les adolescents, afin de couvrir au mieux les besoins énergétiques.

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| 8H PETIT DÉJEUNER                                                                   | 12H30 DÉJEUNER                                                                      | 17H GOÛTER                                                                          | 19H30 DINER                                                                         |
| 10H COLLATION                                                                       | 14H30 COLLATION                                                                     |                                                                                     | 21H COLLATION                                                                       |

Quand on est atteint d'une MICI, les recommandations évoluent encore. Nos besoins énergétiques augmentent surtout lors des poussées à cause de l'inflammation qui consomme beaucoup d'énergie au quotidien. Du coup, tu as besoin de beaucoup plus d'énergie que d'habitude, et ce, dès l'apparition de l'inflammation, même si tu n'as pas encore de symptômes digestifs. Si tu n'absorbes pas suffisamment de nourriture, ton corps utilise ses propres réserves (muscles puis graisse de réserve). C'est pour cette raison que tu maigris et t'affaiblis rapidement avant même l'apparition des premiers symptômes.

Pour réussir à manger suffisamment en période de poussée, tu peux ajouter à tes 4 repas jusqu'à 3 collations (par exemple : en matinée, dans l'après-midi et en soirée). Pour réussir à prendre toutes tes collations, il est important de :

- bien respecter les horaires de chaque repas et collation
- penser à les apporter lorsque tu sors avec des amis ou vas à l'école ou au collège
- varier la composition de tes collations

Il est possible que ton médecin te conseille de prendre un Complément Alimentaire Oral en guise de collation. Respecte bien ce conseil ainsi que le nombre de compléments qu'il te demande de prendre par jour. Ce sont des produits conçus pour compléter tes apports en énergie et nutriments lorsque tes besoins sont plus importants que ce que tu parviens à manger. Dès que cela sera possible, il te proposera de remplacer ce produit par quelques biscuits avec une compote ou des tartines avec un yaourt.

## Objectifs :

- apporter de l'énergie tout au long de la journée
- assurer un apport suffisant en nutriments et énergie sur la journée
- faciliter la digestion en réduisant la quantité d'aliments à digérer à chaque repas
- ménager son tube digestif et limiter la fatigue

# RESPECTER MES SENSATIONS ALIMENTAIRES



La faim reflète un besoin physiologique d'apport en glucose. La sensation est créée par le cerveau, lui-même averti par une diminution du stock de glycogène (la forme du stockage du glucose dans l'organisme).



L'appétit est lié aux stimulations sensorielles induites par les aliments (odeur, apparence, toucher, son, goût) et aussi à la mémoire, aux images projetées, aux expériences antérieures. On peut avoir de l'appétit sans avoir vraiment faim, mais le fait d'avoir faim renforce l'appétit.



Le rassasiement s'installe au cours de l'ingestion, au fur et à mesure que les aliments perdent leur pouvoir de stimulation. C'est en fin de repas que la faim est complètement estompée et le mangeur est alors rassasié. Il est important de manger lentement pour se donner le temps de percevoir l'évolution de cette sensation.



La satiété prolonge le rassasiement; elle est atteinte lorsque l'organisme est rassasié de tous les aliments qu'il a consommés, et ce en quantité suffisante pour bien fonctionner.

Lors des poussées, il est normal que tu ressenties des sensations un peu différentes de d'habitude. D'une part, l'inflammation perturbe le travail des organes qu'elle touche et d'autre part, elle consomme beaucoup d'énergie. Le rythme de tes repas peut être très perturbé. Cela se traduit souvent par :

- une sensation de faim plus forte à certains repas ou qui apparaît plus tôt que d'habitude
- des appétits et envies plus forts et plus fréquents qu'en rémission sur certains des aliments que tu apprécies et parfois tu peux même avoir envie et raffoler d'aliments que tu n'as pas l'habitude de manger
- des sensations de rassasiement et satiété qui peuvent être plus rapidement atteints

Le plus important pour toi est de respecter au mieux et le plus souvent tes sensations alimentaires et ton rythme alimentaire.

Explique à tes parents ce que tu ressens pour qu'ils adaptent au mieux les repas et les collations (horaires et composition).

En poussée, il est préférable de manger moins qu'en rémission, mais plus souvent, pour obtenir des apports suffisants !

## Objectifs :

- réduire la fatigue produite par la digestion,
- mieux apprécier les repas et conserver le plaisir de manger
- s'assurer de consommer les quantités d'aliments adaptées aux besoins énergétiques du jour

# RÉPARTIR MES ALIMENTS

Afin de faciliter la digestion des aliments plus « difficiles » à digérer, tu peux les associer au cours d'un même repas à des aliments que tu supports très bien.

La digestion commune de ces différents aliments va permettre de neutraliser les effets digestifs des aliments « difficiles » et diminuer l'impact sur tes symptômes. Par exemple, tous tes repas et collations seront composés d'une base de féculents (très digestes) : pain, céréales, pain de mie, biscottes, biscuits, gâteaux maison, pâtes, riz, pain, pommes de terre... Ainsi tu pourras essayer sans prendre de risque « digestif », d'ajouter en petites quantités des fruits ou des légumes cuits, puis crus (mais souvent moins digestes).

De plus, pour soulager le travail de ton estomac et réduire la fatigue qui suit les repas, il est possible de bien choisir les aliments pour t'assurer que ta digestion soit rapide et efficace, donc peu fatigante. Pour cela, il suffit :

- d'éviter au cours d'un même repas, d'associer des aliments très chauds ou très froids ou très gras ou très salés ou très épicés. Les aliments « très » ou « trop » vont nécessiter un temps de digestion plus long au niveau de ton estomac et consommer plus d'énergie pour être digérés
- de limiter le nombre de plats ou d'aliments différents au cours d'un repas ou de les consommer en petites quantités. En pratique, plus il y a d'aliments différents, plus la digestion au niveau de l'estomac sera longue et fatigante

## Objectifs :

- réduire voire éviter les envies d'aller à la selle lors des repas ou juste après (dans l'heure qui suit)
- éviter d'aller plusieurs fois à la selle de manière très rapprochée
- limiter les douleurs au ventre lors de la digestion et lors des émissions de selles trop rapprochées ou trop nombreuses,
- réduire la fatigue produite par la digestion

En bref, pour ménager ton tube digestif, il faut limiter les manifestations digestives et conserver le plaisir de manger. Il ne faut pas hésiter à :

- prendre du temps pour manger et notamment pour bien mastiquer les aliments
- répartir les aliments tout au long de ta journée lors des repas et des collations,
- adapter les quantités à ta faim et à ta satiété
- jouer sur la répartition des aliments lors des différents repas et collations



# ADAPTER MES CHOIX ALIMENTAIRES

**Aucun aliment n'influence l'évolution de ta maladie ou de ta poussée, donc aucun aliment ne déclenche ou ne guérit l'inflammation. De plus, aucun aliment ne permet le passage ou le maintien de ta MICI en rémission.**

*Si un aliment te fait trop envie, aucune raison de t'en priver!*

Tu peux en manger en prenant soin de bien choisir ton moment et les circonstances dans lesquelles tu mangeras cet aliment peu facile à digérer. Tu sais déjà à quoi t'attendre : une digestion peu agréable, mais un moment de convivialité et de dégustation formidable.

Il est juste recommandé d'adapter tes choix alimentaires aux symptômes que tu ressens et éventuellement en fonction de la localisation de l'inflammation pour soulager le travail de cette zone.

**QUELLES ADAPTATIONS PUIS-JE METTRE EN PLACE FACILEMENT LORS D'UNE POUSSÉE**

Il est possible de soulager rapidement ton ventre en adaptant un peu les aliments que tu consommes, et ce, quelle que soit la zone inflammée :

- diminue la fréquence et/ou la quantité de fruits et légumes crus ou contenant des fibres dures qui peuvent irriter ton intestin
- réduis la consommation d'aliments contenant des céréales complètes
- consomme les fruits et les légumes une fois qu'ils sont cuits car cela les rend plus digestes

- privilégie les purées et les soupes de légumes ainsi que les compotes et les jus de fruits aux mêmes aliments crus ou cuits en morceaux
- choisis des fruits bien mûrs
- retire ou ne consomme pas la peau et les pépins des fruits et légumes crus comme cuits
- coupe finement tes aliments, écrase avec ta fourchette ce qui te semble dur ou difficile à manger
- privilégie les fruits et les légumes qui contiennent des fibres plus douces comme les carottes, les courgettes, la pomme, la banane...

*Si ta digestion se passe mieux, tes journées n'en seront que plus agréables.*

**EST-CE QUE JE DOIS SUIVRE UN RÉGIME SANS RÉSIDU**

Parfois, il est nécessaire de consommer des aliments qui ne laissent aucune trace dans les intestins, il s'agit du régime alimentaire dit « sans résidu » pour l'intestin grêle et le côlon. Il peut être proposé par ton médecin pour mettre au repos ton tube digestif, réaliser des examens médicaux, limiter des symptômes digestifs très douloureux ou trop gênants. Dès que tu vas mieux, diversifie ton alimentation et remange le plus varié possible.

# RÉINTRODUIRE TOUS LES ALIMENTS

**Quelles que soient les raisons pour lesquelles des aliments ont été retirés de l'alimentation, il est nécessaire de les réintégrer aussi rapidement que possible pour revenir dans les meilleurs délais, à la diversité alimentaire d'avant la poussée.**




Voici quelques conseils pour organiser les réintroductions :

- attendre la fin de la poussée avec la disparition des douleurs abdominales et un retour de selles plus consistantes
- réintroduire les aliments de préférence à la maison
- consommer un seul aliment nouveau à la fois
- débiter par de petites quantités puis augmenter progressivement
- accompagner systématiquement le nouvel aliment d'un aliment connu comme digeste
- marquer des pauses afin d'évaluer la tolérance digestive
- effectuer régulièrement des tests avec de petites quantités
- ne pas exclure d'aliments trop rapidement, essayer au moins 2 fois de les réintroduire avant de conclure
- privilégier les repas de petit volume, distants de 3 h

- jouer sur les modes de préparation et de cuisson pour améliorer la tolérance des fibres : purée, compote, mixé, haché, écrasé, petits morceaux...

**COMMENT CHOISIR LE BON MOMENT POUR DIVERSIFIER**

Les tableaux de réintroduction des aliments ont été conçus pour vous aider (tes parents et toi) à vous repérer parmi les différentes familles d'aliments. Les aliments indiqués peuvent être consommés par toute personne souffrant des symptômes indiqués à côté sans crainte de les accentuer. Dès que les symptômes décrits diminuent et correspondent à ceux en lien avec le tableau de la page suivante, c'est le moment d'essayer la réintroduction des aliments de cette nouvelle liste.

|                                                             |                                  |                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| QUAND JE SUIS EN DÉBUT DE POUSSÉE :                                                                                                              | QUAND JE COMMENCE À ALLER MIEUX :                                                                                     | QUAND JE SUIS EN RÉMISSION :                                                                                            |
| J'ai des selles nombreuses (> 5-6/j), et/ou beaucoup de sang, et/ou beaucoup de glaires, et/ou des douleurs lors de la digestion, et/ou des gaz. | J'ai moins de selles par jour, et/ou peu ou pas de sang, et/ou peu ou pas de douleurs digestives, et/ou moins de gaz. | J'ai des selles 1 à 2 fois par jour, moulées ou presque, pas de sang, ni de glaire, ni de douleur digestive, ni de gaz. |

# TABLEAU DE RÉINTRODUCTION DES ALIMENTS

|                                                                               | LES FRUITS                                                                                                                                                                                                                                                    | LES LÉGUMES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | LES PRODUITS LAITIERS                                                                                                                                                                                                                            | LES FÉCULENTS                                                                                                                                                                                                                                            | LA VIANDE, LE POISSON ET LES ŒUFS                                                                                                                                | LES MATIÈRES GRASSES                                                                | LES PRODUITS SUCRÉS                                                                                                                                                                                                                      | LES BOISSONS                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alimentation restreinte/Période de symptômes digestifs intenses               | <ul style="list-style-type: none"> <li>gelée de fruits</li> <li>cuits, mixés et épluchés : pomme, poire, banane, coing</li> </ul>                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>bouillons</li> <li>cuits, mixés et épluchés</li> <li>courgette sans peau ni pépins,</li> <li>haricots verts extras fins, potiron, carotte, coulis et sauce à base de tomates sans peau ni pépins</li> <li>herbes aromatiques fraîches dans un sachet à thé</li> </ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>lait sans ou pauvre en lactose</li> <li>fromages à pâte dure, Gruyère, Hollande, Comté, Cantal, Saint Paulin, Emmental, Port Salut, Bonbel, Mimolette, crème de Gruyère</li> <li>crème dessert</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>pâtes, riz, semoule et produits céréaliers raffinés</li> <li>farine blanche et maïzéna</li> <li>biscotte, pain de mie blanc et grillé</li> <li>pain de la veille</li> <li>pomme de terre, patate douce</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>viande maigre</li> <li>poisson maigre</li> <li>œufs cuits durs</li> <li>jambon blanc dégraissé</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>cruces : beurre, margarine, huile</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>sucre, miel, sirop</li> <li>biscuits secs, madeleine, cake</li> <li>caramel, vanille liquide, extrait de café, sucre vanillé</li> <li>pâte à tartiner, cacao, chocolat au lait et noir</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>eau du robinet, plate</li> <li>jus végétaux</li> <li>jus de fruits et légumes centrifugés</li> <li>tisanes et infusions</li> </ul> |
| Alimentation élargie/Période d'amélioration des symptômes digestifs           | <ul style="list-style-type: none"> <li>confiture de fruits</li> <li>cuits et épluchés : idem poussée + pêche, abricot</li> <li>compotes de tous les fruits</li> <li>fruits au sirop</li> <li>banane crue écrasée</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>cuits et épluchés : idem poussée + pointes d'asperges, aubergine, tomate sans peau ni pépins, betterave, fond d'artichaut, endive, blanc de poireau</li> <li>velouté et purée de tous les légumes</li> <li>herbes aromatiques lyophilisées ou fraîches dans un filtre à thé</li> <li>épices douces</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>yaourt, fromage blanc, petits suisses natures ou aromatisés ou aux fruits mixés</li> <li>fromage frais</li> <li>fromage fondu</li> </ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>pain de mie blanc</li> <li>pain blanc</li> <li>céréales du petit déjeuner non complètes</li> <li>pâtes à tarte (brisée, sablée, feuilletée)</li> <li>feuilles de brick et pâte phyllo</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>viande rôtie, grillée, mijotée ou sautée avec un peu de matière grasse</li> <li>tous les poissons et crustacés</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>fondues</li> <li>crème fraîche</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>chocolats aromatisés</li> <li>cakes aux fruits confits, crêpes, gaufres, biscuits et gâteaux maison</li> </ul>                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>jus de fruits maison et de commerce sans pulpe</li> <li>nectars de fruits</li> <li>thé et café</li> </ul>                          |
| Alimentation diversifiée/Période de symptômes digestifs réduits voire absents | <ul style="list-style-type: none"> <li>cru et épluchés : pomme, poire, banane, abricot, pêche</li> <li>tous les fruits cuits en morceaux</li> </ul> <p>Selon la tolérance<br/>» tous les fruits crus<br/>» enlever la peau et les pépins la première fois</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>cœur de laitue et avocat</li> <li>herbes aromatiques fraîches</li> <li>épices, poivre et moutarde</li> </ul> <p>Selon la tolérance<br/>» tous les légumes crus<br/>» enlever la peau et les pépins la première fois</p>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>tous types de fromage</li> <li>yaourt, fromage blanc avec des fruits en morceaux</li> </ul> <p>Selon la tolérance<br/>» lait</p>                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Selon la tolérance<br/>» légumineuses</li> <li>» pain complet</li> <li>» pain aux céréales</li> <li>» muesli</li> </ul>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>charcuterie</li> <li>vianes et poissons fumés ou séchés</li> </ul>                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>fritures</li> <li>sauces</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>tout le reste</li> </ul>                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>tout le reste</li> </ul>                                                                                                           |

## GÉRER MES SYMPTÔMES



## DIMINUER MES DIARRHÉES

Elles peuvent survenir pendant la crise inflammatoire, en fin de poussée, lors de la réintroduction de certains aliments ou même lors des périodes de rémission, il ne s'agit donc pas toujours de symptômes liés à une poussée.

Des périodes de diarrhées peuvent survenir pendant la crise inflammatoire, en fin de poussée, lors de la réintroduction de certains aliments ou même lors des périodes de rémission, il ne s'agit donc pas toujours de symptômes liés à une poussée.

En plus des médicaments anti diarrhéiques, une alimentation adaptée permet un retour plus rapide à un transit normal.

Pour cela, tu peux essayer de :

- boire abondamment (au moins 1,5 L/jour) en petites quantités pour compenser les pertes. Alternier les boissons sucrées et salées : bouillon de légumes, potage, soupe, tisane, thé, eau minérale ou boisson à base de cola dé-gazéifié
- privilégier les aliments dits « constipants » car ils aident à mouler les selles : bouillon de carottes, eau de riz, purée de carottes, banane écrasée, pomme crue râpée, biscotte, pâte, riz, compote de pomme, gelée de coing, fromage à pâte cuite (type Gruyère, Emmental, Saint-Paulin, Hollande...)
- éviter de consommer directement les aliments trop chauds ou trop froids, attendre qu'ils soient à température ambiante
- diminuer, pendant le temps des diarrhées, la consommation de lait, et surtout de pain complet, céréales complètes, fruits et légumes crus



# RÉDUIRE LES GAZ, BALLONNEMENTS ET GARGOUILLIS

Gaz, gonflements, flatulences, ballonnements, tiraillements, borborygmes (= bruits) sont des symptômes courants lorsque l'on est atteint d'une MICI, notamment lorsqu'il y a des inflammations au niveau du côlon et beaucoup de diarrhées.

Il s'agit d'une accumulation de gaz dans le tube digestif et elle se révèle très embarrassante au quotidien. Ces gaz peuvent provenir de l'air avalé pendant la déglutition et de l'air contenu dans les aliments. Ils sont surtout issus de la fermentation liée à la digestion par les bactéries de la flore colique.

Pour améliorer ton confort intestinal, voici quelques conseils que tu peux mettre en place aussi bien à la maison que lors de sorties.

D'une part, tu peux essayer d'éviter d'ingérer de l'air et pour cela, il te suffit de :

- éviter de parler lorsque tu manges
- faire de petites bouchées bien mâchées
- ne pas boire à la paille
- limiter les boissons gazeuses et les aliments contenant de l'air : mousse, blanc en neige...

D'autre part, limite ou réduis les aliments qui favorisent la formation des gaz :

- choux (choux fleur, brocolis, choux de Bruxelles...), légumes secs (pois, lentilles, haricots secs...), oignons, fruits et légumes à haute teneur en fibres (poivron, concombre...)
- sucre et produits sucrés
- lait et produits laitiers
- produits à base de levure : pain, brioche...



# M'ALIMENTER AVEC UNE STÉNOSE

La sténose est un rétrécissement important de l'intestin grêle ou du côlon.

Il peut y avoir plusieurs sténoses digestives chez un malade et elles peuvent être de diamètre ou de longueur variables. Il est alors primordial d'éviter les aliments qui risquent d'obstruer l'intestin ou bien il faut les consommer sous une forme plus adaptée.

Tout d'abord, en mastiquant bien tous tes aliments, tu peux fortement limiter les risques de bouchons.

Puis pour conserver une certaine diversité et surtout le plaisir de manger, il est possible de simplement :

- enlever la peau et les pépins des fruits et des légumes avant de les manger
- consommer, lorsque cela est possible, sous forme mixée les aliments très fibreux : légumes secs (potages), fruits secs et oléagineux (noix, noisettes, cacahuètes en poudre dans les pâtisseries), fruits et légumes (jus, milk-shake, soupe, purée, compote, potage...)
- idem pour les aliments plus longs ou plus fatigants à mâcher comme la viande : farce, viande hachée, hachis, sauce...
- éviter de manger les pains complets et céréales complètes et les fruits et légumes crus en morceaux, si tu sais que tu ne prendras pas le temps nécessaire pour bien mastiquer ces aliments
- retirer de ton alimentation la noix de coco (y compris sous forme de poudre car elle peut faire un bouchon une fois dans l'intestin)



De plus, il est fréquent de voir apparaître des épisodes de constipation ou une alternance d'épisodes de diarrhée et de constipation suite au fort ralentissement des aliments à l'entrée de la sténose. Dans ces cas-là, il est important de lutter contre l'installation de cette constipation en :



- buvant suffisamment



- pratiquant un exercice physique régulier

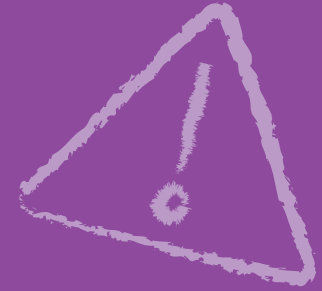


- ne se retenant pas d'aller à la selle



- réintroduisant ou maintenant des apports en fibres suffisants pour assurer un volume minimum de selles et permettre un travail efficace du côlon

Pour cela, il est préférable de choisir de consommer des fruits et/ou des légumes contenant des fibres douces, non irritantes et peu ou pas susceptibles de fermenter. Cela évitera aussi l'apparition de gaz en plus. Ces aliments seront consommés, préparés et cuisinés en tenant compte des conseils ci-dessus, en cas de sténose et lié au risque de bouchon.



## CONDITIONS PARTICULIÈRES

# ALIMENTATION ENTÉRALE EXCLUSIVE ET RÉINTRODUCTION ALIMENTAIRE

Ton gastro-entérologue peut te proposer une alimentation entérale exclusive dans 2 cas :

- soit pour mettre complètement au repos ton tube digestif (cette indication concerne uniquement les malades de Crohn)
- soit pour être sûr que ton alimentation couvre parfaitement tes besoins notamment lors des pics de croissance (eau et nutriments)

Cela aide réellement à bien grandir, voire à guérir ta poussée.

Le produit est versé directement dans ton estomac ou dans l'intestin grêle, grâce à une sonde.

Ce mode alimentaire est transitoire, de quelques semaines à quelques mois.

Cette alimentation a une composition très complexe qui lui permet d'apporter de l'énergie en un petit volume et des macro et micro-nutriments de qualité, prêts à être absorbés.

Elle peut donc être utilisée de manière exclusive puisqu'elle apporte à elle seule, tout ce dont ton corps a besoin, tout en permettant à la plupart des organes de continuer à fonctionner.



Pour certains malades sous nutrition entérale, il est même encore possible de continuer de s'alimenter par la bouche, ce qui permet de garder un peu de plaisir lors des repas.

L'arrêt de cette alimentation entérale est en général progressif et peut se dérouler de 2 manières :

- la poursuite de l'alimentation entérale avec une réintroduction progressive des aliments puis des quantités jusqu'à réussir à apporter suffisamment d'aliments solides
- la réintroduction plus rapide des aliments avec un ajout de compléments alimentaires oraux qui seront diminués lorsque les aliments solides ingérés seront suffisants

Plus la période de nutrition artificielle exclusive est longue, plus la réintroduction alimentaire peut être difficile. En effet, les muscles de la bouche sont restés inactifs lors de la nutrition entérale exclusive et ils ont perdu de leur tonus. Dans ce contexte, relancer la mastication, la salivation, la déglutition puis retrouver des mouvements efficaces peut être douloureux, difficile, long... Il est possible de proposer un accompagnement, une forme de rééducation, portant sur une évolution progressive des textures, puis sur la mise en place d'une diversité alimentaire et pour finir sur l'augmentation des portions.

# ALIMENTATION ET CORTISONE

La prise de cortisone à haute dose ou sur de longues périodes peut entraîner une prise de poids ou l'arrondissement du visage à cause des effets hormonaux (et non à cause d'une rétention hydrosodée).

Les corticoïdes augmentent l'appétit, favorisent la rétention de graisse et la perte de protéines. Les effets secondaires disparaissent lors de la diminution des doses ou l'arrêt de la cortisone, mais un traitement peut parfois entraîner une prise de poids importante qu'il est difficile de perdre ensuite.

*Un régime strict sans sel et/ou sans sucre (sauf en cas de diabète) n'a pas démontré scientifiquement d'intérêt pour lutter contre les effets secondaires de la corticothérapie donc il n'y a aucun intérêt à s'imposer un régime.*

Si ton médecin te demande de suivre un traitement à base de cortisone à haute dose et au long cours et te demande de faire attention au sel, voici les conseils que tu peux suivre :

- éviter les apports massifs de sel en identifiant les aliments « très salés » : charcuteries, chips, cacahuètes salées, gâteaux apéritifs, fromages, pain, plats préparés industriels
- se limiter au cours du repas à un seul aliment « salé » ou de petites quantités de plusieurs aliments salés. Sinon, il faut rééquilibrer lors du repas suivant en évitant ou en limitant les aliments salés
- consommer au moins deux fois par jour des aliments riches en protéines : viande, poisson, œuf, fromage, laitage...

Par contre, les corticoïdes stimulent et redonnent de l'appétit. Ils déclenchent parfois une appétence particulière pour certains types d'aliments dont les plats très riches et très sucrés. Ils modifient fortement les sensations de faim et de satiété. La prise de poids peut être importante si l'on n'arrive pas à se maîtriser !

Pour prévenir une éventuelle prise de poids, tu peux :

- limiter le sucre et les produits sucrés, miel, pâtisseries, boissons sucrées...
- limiter les graisses, c'est-à-dire éviter le beurre et l'huile
- si tu as plus faim ou l'impression de n'être jamais rassasié, fractionner tes repas
- répartir le contenu de tes 3 repas en 4 à 6 prises sur la journée et pour cela, il est nécessaire de réduire les portions
- te peser une fois par semaine pour suivre ta courbe de poids

Malgré toutes les idées reçues, il n'existe pas de régime alimentaire « type » à associer systématiquement à une corticothérapie. Les données scientifiques pouvant démontrer l'intérêt de tel ou tel régime font défaut. Si un régime est prescrit, il pourra évoluer au cours de la corticothérapie en fonction de l'apparition de tel ou tel effet indésirable.



## QUELQUES QUESTIONS-RÉPONSES

DOIS-JE SUPPRIMER  
LE LAIT  
DE MON ALIMENTATION?

En cas de poussée de MICI, les symptômes digestifs peuvent être amplifiés par la consommation de lait, mais ce n'est pas systématique : selles liquides plus fréquentes, forts ballonnements et douleurs abdominales. Dans ce cas uniquement, il est recommandé de diminuer la fréquence et la quantité de lait car le lactose peut accélérer le transit et fermenter dans le côlon. Attention, cette éviction doit être temporaire et ne porte que sur le lait car elle peut engendrer des apports insuffisants en calcium, vitamines A, D, E et B9. Sans parler de l'apport en protéines animales alors que ta MICI augmente le besoin en ces nutriments à cause de la malabsorption et de l'inflammation.

DOIS-JE FAIRE  
UNE CURE DE SUPPLÉMENTS  
VITAMINIQUES

Une alimentation variée et sans restriction abusive est la meilleure prévention des carences en vitamines ou minéraux. Chez les enfants comme les adolescents, il ne peut y avoir de supplémentation vitaminique sans prescription médicale. Dans ce cas, il s'agit d'un traitement médicamenteux (vitamine B12, vitamine B9, vitamine E, vitamine D, calcium, fer, zinc...) nécessaire en fonction de ton état général, de la localisation de l'inflammation et de l'évolution de ta maladie. Il n'est pas toujours systématique et résulte d'une prescription médicale, suite à l'analyse de ton bilan sanguin.

DOIS-JE PRENDRE  
DES PROBIOTIQUES

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui peuvent coloniser temporairement ton côlon. Sous ce terme, on regroupe des bactéries et des levures. Elles ont pour but d'aider à la digestion des fibres, stimuler le système immunitaire et prévenir voire traiter la diarrhée (infectieuse ou suite à une antibiothérapie) en rééquilibrant la flore intestinale et en contrôlant les bactéries et micro-organismes pathogènes.

On peut trouver des probiotiques dans notre alimentation sous forme de yaourts, lait fermenté (lait Ribot), fromages et produits laitiers enrichis, mais aussi en compléments alimentaires ou en médicaments.

La recherche concernant les effets des probiotiques sur la santé est en plein essor. Il existe de nombreuses souches (= espèces) très différentes, avec des dosages très variés. La plupart des études réalisées sur les MICI sont négatives et n'ont pas permis de démontrer un effet, sauf dans de rares circonstances.

De ce fait, ne prends pas de probiotiques seuls, mais parles-en à ton gastro-entérologue qui pourra éventuellement t'expliquer si les probiotiques peuvent t'être utiles.

## QUELQUES RECETTES



# PETIT-DÉJEUNER, GOÛTER ET AUTRES COLLATIONS

## COOKIES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).  
Hacher les deux chocolats en petites pépites.  
Mélanger dans un saladier le beurre ramolli  
avec les deux sucres.

Ajouter l'œuf et l'extrait de vanille. Mélanger.  
Ajouter la levure, le sel puis la farine tamisée.  
Mélanger.

Ajouter enfin les pépites de chocolats.  
Mélanger.

Recouvrir la plaque du four de papier sulfurisé.  
Faire des petites boules de pâte et les déposer  
sur la plaque en les espaçant de 10 cm.

Étaler avec le dos d'une petite cuillère  
en disque de 6 cm.

Mettre à cuire 10 min dans un four chaud.



Pour 20 biscuits :

- 100 g de beurre doux
- 30 g de sucre blanc
- 50 g de sucre roux
- 1 gros œuf
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide
- 150 g de farine
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 100 g de chocolat noir
- 100 g de chocolat blanc



## MUFFINS À LA CONFITURE

Dans un plat, mélanger les œufs,  
le sucre blanc et le sucre roux (ou  
cassonade).

Faire fondre le beurre, et l'ajouter dans  
le plat. Mélanger.

Verser ensuite la farine, la levure et la  
pincée de sel. Mélanger.

Verser le lait puis 1 grosse cuillère à  
soupe de confiture de groseilles dans  
la pâte. Mélanger.

Verser la pâte dans les moules à  
muffins : un peu de pâte, puis une  
petite cuillère de confiture, et  
recouvrir de pâte.

Faire cuire pendant 20/25 min au four  
à 180 °C (thermostat 6).

Pour 12 muffins :

- 2 œufs
- 150 g de sucre blanc
- 50 g de cassonade ou sucre roux
- gelée de fruits ou confiture sans morceaux : groseille, coing, abricot, pomme...
- 100 g de beurre doux
- 100 ml de lait 1/2 écrémé
- 250 g de farine
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel

## MUG CAKE POMME CANELLE

Mettre le beurre dans un mug et faire  
fondre 30 secondes au four à micro-  
ondes.

Ajouter l'œuf et le sucre. Mélanger  
avec une fourchette.

Ajouter la farine, la levure et la  
cannelle. Mélanger jusqu'à ce qu'il n'y  
ait plus de grumeaux.

Couper la pomme en quartiers, peler et  
ôter le cœur. Râper et ajouter dans le  
mug. Mélanger bien.

Faire cuire 2 min et 20 secondes au  
four à micro-ondes puissance 600  
Watts.



Pour 1 mug cake :

- 2 cuillerées à soupe de beurre doux (20 g)
- 2 cuillerées à soupe rase de sucre blanc (20 g)
- 4 cuillerées à soupe rase de farine (30 g)
- 1/2 cuillerée à café de levure chimique
- 1/2 cuillerée à café de cannelle
- 1/2 pomme (30 g)
- 1 œuf



- 200 g de chocolat à cuire
- 100 g de beurre doux
- 100 g de sucre blanc
- 5 œufs
- 4 cuillères à soupe rases de farine

## FONDANT AU CHOCOLAT

Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).  
Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie à feu doux.  
Pendant ce temps, séparer les jaunes des blancs d'œufs.  
Monter les blancs en neige ferme.  
Réserver.  
Quand le mélange chocolat-beurre est bien fondu, ajouter les jaunes d'œufs et fouetter.  
Incorporer le sucre et la farine, puis ajouter les blancs d'œufs sans les casser.  
Beurrer et fariner un moule à manqué.  
Verser la pâte à gâteau.  
Enfourner pendant 20 min.  
Quand le gâteau est cuit, le laisser refroidir avant de le démouler.



## CRÈME VANILLÉE

Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).  
Dans un saladier, fouetter l'œuf entier avec les 4 jaunes et le sucre.  
Verser le lait dans une casserole. Porter à ébullition.  
Verser l'extrait de vanille et ajouter la crème liquide.  
Puis verser le tout délicatement sur la préparation aux œufs en remuant sans faire mousser.  
Répartir dans des petits pots individuels.  
Cuire au bain-marie pendant 30 min.

Pour 8 pots :  
1 œuf  
4 jaunes d'œufs  
75 g de sucre blanc  
500 ml de lait entier  
70 ml de crème liquide  
1 cuillère à café d'extrait de vanille

## TARTE POMME POIRE

Préchauffer votre four à 210 °C (thermostat 7).  
Étaler la pâte feuilletée dans une tourtière, piquer avec une fourchette.  
Mettre la compote de pommes sur la pâte et l'étaler.  
Laver, éplucher, couper en deux et vider les poires. Puis les couper en fines lamelles.  
Étaler les lamelles sur la compote.  
Saupoudrer de cassonade et de cannelle.  
Faire cuire 45 min à 180 °C (thermostat 7).

- 1 pâte feuilletée
- 1 kg de poires (environ 5/6)
- 200 g de compote de pommes
- 2 cuillères à soupe de cassonade
- cannelle



## JUS ET SMOOTHIES AVEC DES FRUITS DE SAISON



### SMOOTHIE ROSE D'ÉTÉ

Pour 1 verre :  
1/4 de melon  
5 à 6 fraises  
10 framboises

Rincer et éplucher le melon. Découper un 1/4 puis le couper en morceaux.  
Laver les fraises et enlever les feuilles.  
Laver les framboises.  
Mettre tous les ingrédients dans un blender puis mixer à forte puissance pendant 1 min.  
Servir de suite.

### JUS D'AUTOMNE

Laver et éplucher la pomme, puis la poire.  
Couper les 2 fruits en gros morceaux et les mettre dans un bol.  
Mixer les morceaux et ajouter le sucre vanillé.  
Déguster.



Pour 1 verre :  
1 pomme  
1 poire  
1/4 de sachet  
de sucre vanillé



### COCKTAIL DE VITAMINES

Pour 1 verre :  
1 carotte  
1 orange  
1/4 d'ananas

Peler l'orange et détacher les quartiers.  
Peler l'ananas, prendre 1/4 et le couper en 4 morceaux.  
Laver et éplucher la carotte. La couper en 4 morceaux.  
Verser tous les morceaux de tous les fruits et légumes dans le bac de centrifugeuse.  
Centrifuger et déguster.

## PLATS AVEC DES LÉGUMES DE SAISON



### LASAGNES AU JAMBON ET AUX POIREAUX

**Pour la béchamel :**  
Faire fondre le beurre. Ajouter la farine.  
Cuire doucement jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse.  
Incorporer le lait et fouetter jusqu'à ébullition. Assaisonner.  
Laisser cuire environ 10 min à feu doux.  
Ajouter la moitié du parmesan et mélanger.

**Pour les lasagnes :**  
Laver les poireaux et les couper en rondelles d'environ 1 mm d'épaisseur.  
Laver l'oignon et l'émincer très finement.  
Puis, cuire les poireaux et l'oignon à la poêle avec l'huile d'olive.  
Mouliner les tomates (= les tremper dans de l'eau bouillante puis dans de l'eau froide pour leur ôter la peau). Les couper en gros dés et les ajouter à la poêlée de poireaux.  
Cuire environ 15 min à feu doux. Ajouter un verre d'eau et le concentré de tomates.  
Assaisonner. Réserver la préparation.  
Graisser le plat à gratin. Disposer des feuilles de lasagnes au fond du plat.  
Alterner une couche de sauce tomate et poireaux, une couche de béchamel, le jambon puis des feuilles de lasagnes.  
Renouveler l'opération.  
Finir par une fine couche de béchamel, à recouvrir avec le reste de parmesan. Cuire à 180 °C (thermostat 6) pendant 30 min.

- pour 4 personnes :
- 400 g de lasagnes sèches
  - 4 tranches de jambon blanc décongelé dégraissé
  - 400 g de poireaux
  - 4 tomates
  - 1/2 oignon
  - 1 petite boîte de concentré de tomates
  - 100 g de parmesan
  - beurre ou margarine pour graisser le plat
  - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - sel
  - 200 ml de lait 1/2 écrémé
  - 80 g de farine
  - 50 g de beurre

## QUICHE AU SAUMON ET AUX ÉPINARDS

Faire décongeler les épinards hachés au micro-ondes. Bien égoutter.  
Faire cuire le saumon à la vapeur ou dans un court bouillon.  
Dans un saladier, casser les œufs, ajouter la crème, le sel et la muscade. Disposer la pâte dans un moule. Étaler les épinards puis le saumon cuit haché.  
Verser la préparation sur le saumon, saupoudrer de gruyère râpé.  
Faire cuire au four préchauffé, 240 ° C (thermostat 8) pendant 30 min jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée.

pour 4 personnes

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 200 g d'épinards hachés surgelés
- 200 g de saumon frais ou surgelé
- 250 ml de crème fraîche fluide
- 50 g de gruyère râpé
- 3 œufs
- noix de muscade
- sel



## GRATIN DE PATATE DOUCE ET POMME DE TERRE

Éplucher et couper les pommes de terre et les patates douces. Les faire cuire dans de l'eau salée. Lorsqu'elles sont cuites, bien les égoutter.  
Ajouter la crème fraîche, le fromage râpé et la noix de muscade. Saler. Placer le mélange dans un plat à gratin, parsemer avec le fromage restant et faire gratiner 45 min à four chaud à 210 ° C (thermostat 7).

- 3 patates douces
- 6 pommes de terre moyennes
- 200 ml de crème fraîche liquide
- 100 g de fromage râpé
- Noix de muscade râpée
- sel

## REPAS ENTRE COPAINS



## PIZZA MAISON

Étaler la pâte à pizza.  
Répartir la sauce tomate.  
Préchauffer le four à 210 ° C (thermostat 7).  
Pendant ce temps, cuire les escalopes avec un peu d'huile d'olive. Assaisonner. Les détailler en petits morceaux, puis les disposer sur la sauce tomate.  
Couper le comté en tranches et les installer sur la pizza.  
Saupoudrer le gruyère râpé.  
Cuire au four pendant 10 à 15 min en fonction de l'épaisseur de la pâte.

Pour 4 personnes :

- 1 pâte à pizza maison ou achetée
- 1 pot de sauce tomate
- 200 g de blanc de poulet
- 50 g de comté
- 50 g de gruyère râpé
- Huile d'olive
- sel

## PÂTES À LA CARBONARA À L'ITALIENNE

Cuire les pâtes dans un grand volume d'eau salée portée à ébullition. Émincer très finement l'oignon et le faire revenir à la poêle.  
Ajouter les lardons.  
Dans un saladier, casser les œufs, ajouter le parmesan et le sel. Mélanger. Retirer les lardons du feu lorsqu'ils sont dorés et les ajouter dans le saladier. Bien mélanger.  
Une fois les pâtes cuites, les égoutter en gardant un petit peu de l'eau de cuisson.  
Incorporer la sauce préparée et remuer à feu doux. Servir.

Pour 4 personnes :

- 500 g de pâtes
- 250 g de lardons (selon préférence)
- 1/2 oignon
- 4 œufs
- 60 g de parmesan
- sel



# REPAS DE FÊTES ET D'ANNIVERSAIRE

## CAKE AU JAMBON ET AU FROMAGE

- Pour 6 personnes :
- 150 g de farine
  - 250 g de jambon cuit
  - 100 g de gruyère râpé
  - 3 œufs
  - 125 ml de lait
  - 1 sachet de levure chimique
  - 5 cuillères à soupe d'huile

Couper le jambon en morceaux.  
Verser les œufs dans la farine et mélanger.  
Ajouter le lait et l'huile puis mélanger.  
Ajouter le jambon et le gruyère puis mélanger.  
Ajouter la levure et mélanger.  
Mettre le tout dans un plat à cake préalablement beurré et placer dans un four chaud à 180 ° C (thermostat 6) pendant 45 min.



## GÂTEAU AU CHOCOLAT COULIS DE FRUITS ROUGES

Pour le gâteau au chocolat, cuisson micro-ondes :

Mettre le beurre et le chocolat dans un récipient allant au micro-ondes pour les faire fondre pendant 1 min.  
Pendant ce temps, mélanger les œufs entiers et le sucre au fouet jusqu'à ce que la préparation mousse.  
Ajouter le chocolat-beurre fondu puis mélanger.  
Ajouter la farine et la levure en même temps.

Beurrer le moule, mettre le mélange dans le moule et enfourner pendant 5 min à pleine puissance (si ce n'est pas suffisamment cuit, remettre par tranche d'une minute).

Pour le coulis :

Verser le sachet dans une casserole.  
Mettre sur feu doux et mélanger jusqu'à décongélation.  
Mixer et mettre au frais.  
Servir les parts de gâteau accompagnées de 2 cuillères à soupe de coulis.



Pour 6 personnes :

- 3 œufs
- 125 g de beurre doux
- 125 g de sucre en poudre
- 125 g de chocolat pâtissier
- 125 g de farine
- 1/2 paquet de levure
- 200 g de mélange de fruits rouges surgelés

Les Maladies Inflammatoires Chroniques Intestinales (MICI), que sont la maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique, touchent 250 000 personnes en France. Elles se déclarent de plus en plus tôt sur des adolescents de 13 à 20 ans.

Ce livre propose des conseils et des recettes afin d'améliorer le quotidien des jeunes malades et de leur permettre de réaliser des repas diversifiés et variés. L'objectif : assurer un apport nutritif adéquat, indispensable à leur croissance tout en conservant le plaisir de manger et la convivialité des repas.

Les MICI ne sont pas des maladies directement liées à l'alimentation. De ce fait, il n'existe pas d'aliment susceptible de déclencher l'apparition d'une MICI ou d'une poussée inflammatoire évolutive, ni de favoriser la rémission et encore moins de guérir les malades. Cela signifie que tous les aliments peuvent être consommés en fonction de la tolérance digestive personnelle et de la phase de la MICI.

Lors des poussées, les conseils donnés sont donc très différents d'un malade à l'autre puisqu'ils dépendent des symptômes visibles et ressentis, dépendant eux-mêmes de la localisation de l'inflammation et de l'étendue des lésions.

L'association François Aupetit est l'unique organisation française, reconnue d'utilité publique, à se consacrer exclusivement au soutien des malades et à la recherche sur les MICI. Elle poursuit, avec ce nouveau livre dédié aux enfants, aux adolescents et à leurs parents, sa mission d'information et d'accompagnement pour vivre « mieux » malgré la maladie.

Pour en savoir plus, il est possible de télécharger un livret sur le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) qui présente les repères de consommation pour les enfants et les adolescents.

Enfin, vous pouvez retrouver de nombreuses recettes sur le site de l'afa. Bon appétit !



Association François Aupetit  
32 rue de Cambrai 75019 Paris  
[www.afa.asso.fr](http://www.afa.asso.fr)

**MICI infos** 0 811 091 623

\*prix d'un appel local



Contenus et rédaction : Alexandra Martin, Diététicienne référente de l'afa  
Design graphique et illustration : Astrid Moriset