

ALIMENTATION ET DÉFENSES IMMUNITAIRES

A l'heure où le pays est confiné, tant pour protéger les populations, que les équipes médicales, du virus Covid-19, les personnes immunodéprimées sont particulièrement vulnérables. Ce qui est le cas pour les personnes atteintes de MICI et traitées par immunosuppresseurs. Par ailleurs, même en l'absence de ce type de traitement, une personne en période de poussée inflammatoire peut être affaiblie physiquement, et donc plus vulnérable face aux agressions extérieures telles que les virus.

L'hygiène de vie peut contribuer à renforcer le système immunitaire. Le repos et l'alimentation sont, dans ce cadre, des alliés précieux.

Cette fiche « Alimentation et Défenses Immunitaires » a pour objectif d'apporter une information nutritionnelle au plus grand nombre compte tenu de certaines habitudes et/ou contraintes alimentaires telles que l'alimentation pauvre en fibres, l'alimentation pauvre en gluten, l'alimentation sans lactose ou l'alimentation végétarienne. Chacun doit, en effet, pouvoir trouver des réponses adaptées à son mode de vie.

L'alimentation permet de couvrir l'ensemble des besoins nutritionnels généraux et spécifiques pour les personnes atteintes d'une MICI. Les objectifs alimentaires sont multiples :

- Maintien du statut nutritionnel
- Prévention de la dénutrition
- Confort digestif
- Contribution aux besoins spécifiques de l'inflammation (augmentation des dépenses énergétiques, besoin de réparation tissulaire, cicatrisation, ...)

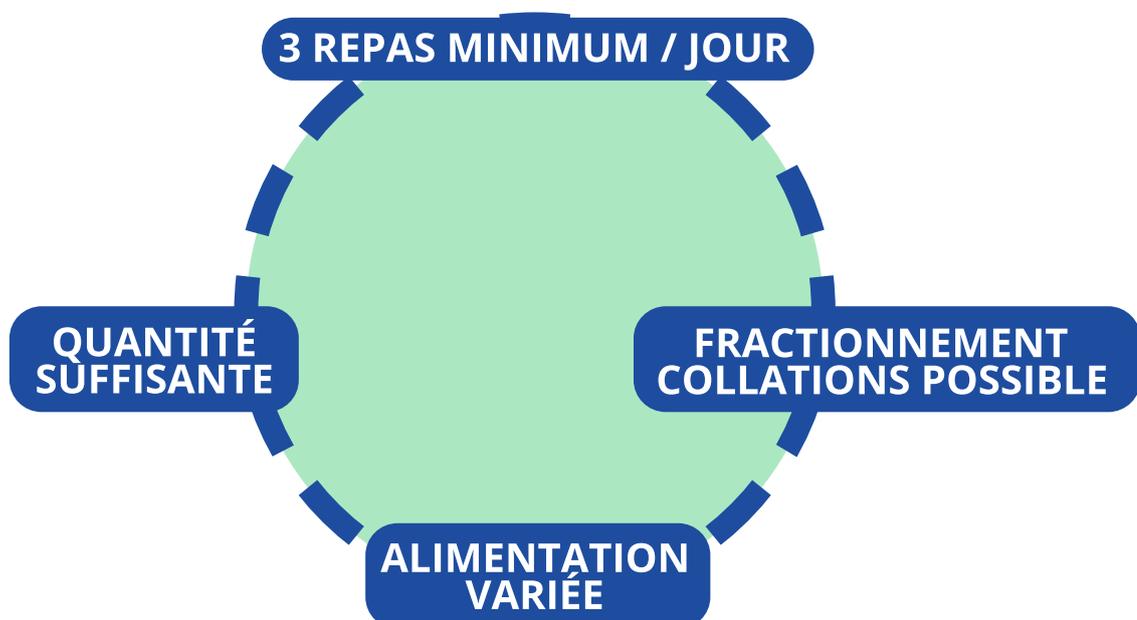
Face à la pandémie du Covid-19, les objectifs nutritionnels pour les personnes atteintes de MICI sont la prévention ou la correction de certains déficits nutritionnels pour :

- Restaurer la fonction immunitaire
- Améliorer la résistance aux infections

La fonction immunitaire dépend de :

- Apport énergétique suffisant
- Apport en vitamines et minéraux suffisant
- Apport en protéines et Acides Gras Essentiels (AGE) suffisant

APPORT ÉNERGÉTIQUE SUFFISANT



APPORTS EN VITAMINES ET MINÉRAUX SUFFISANTS

| | |
|------------|--|
| A | Foie de volaille Jus de carotte, patate douce, citrouille |
| B6 | Dinde, thon, foie Pomme de terre |
| B12 | Foie de génisse/veau Maquereau, hareng |
| C | Goyave, kiwi, orange Brocolis, jus de légumes |
| E | Huile de germe de blé, de tournesol Amandes, graines de tournesol |
| B9 | Foie de volaille Légumineuses, épinards |

Vitamines intervenant dans la fonction immunitaire

| | |
|-----------------|---|
| ZINC | Foie de veau/génisse, viande rouge, fruits de mer Germe de blé |
| CUIVRE | Foie de veau, calamar, poulpe Haricots rouges, lentilles |
| FER | Foie, rognons, boudin noir Graines de soja, haricots blancs, lentilles |
| SÉLÉNIUM | Noix du Brésil Thon, foie de volaille, hareng |

Minéraux et oligoéléments intervenant dans la fonction immunitaire

ALIMENTATION PARTICULIÈRE

→ ALIMENTATION PAUVRE EN FIBRES

Epluchage, épépinage, cuisson, texture, ... améliorent la tolérance digestive des légumes et des fruits.

Les légumineuses seront à éviter, surtout pour les haricots rouges et blancs. Si les lentilles sont tolérées, elles seront bien cuites et éventuellement mixées rapidement.

→ ALIMENTATION SANS LACTOSE ET/OU SANS GLUTEN

Elles sont peu impactées par ces recommandations nutritionnelles. Tous les aliments cités peuvent être consommés à l'exception de blé et de ses dérivés pour l'apport de protéines végétales.

→ ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

Si seuls les produits carnés sont évincés, les produits de la mer seront alors à privilégier.

Si viande ET poisson sont évincés, le recours aux complémentaires peut être intéressant pour restaurer les statuts nutritionnels en vitamines et minéraux.

Pour l'apport en protéines de bonne qualité, l'objectif sera d'associer sur la journée ou un repas des céréales (riz, pâtes, semoule, maïs, ...) à des légumes secs (haricots blancs/rouges, lentilles, pois chiches, ...)

Pour améliorer la tolérance digestive des légumes, il est possible de prolonger de temps de cuisson, d'ajouter du bicarbonate dans l'eau de cuisson ou de les prendre en conserve. En les passant en purée ou soupe (houmous, purée de haricots rouges, soupe de lentilles), cela améliore également le confort digestif.

APPORT SUFFISANT EN ACIDES AMINÉS ESSENTIELS (AAE) ET ACIDES GRAS ESSENTIELS (AGE)

| AAE | AGE |
|---|---|
| PROTÉINES ANIMALES Viande, poisson, œuf, abats et fruits de mer PROTÉINES VÉGÉTALES Association céréales et légumes secs | OMÉGA 6 →Graines de tournesol, pignons de pin →Huile de pépin de raisin, de tournesol, de germe de blé OMÉGA 3 →Saumon, thon, hareng, maquereaux →Noix, graines de lin →Huile de noix, de lin, de colza |

4 / EN PRATIQUE

- **Maintenir une alimentation aussi diversifiée que possible malgré les contraintes digestives**
- **Choisir et varier les sources alimentaires de protéines animales au multiples apports nutritionnels**
 - Viande rouge
 - Abats : foie de volaille/de veau/de génisse
 - Poisson : « gras », saumon (sauvage), hareng, maquereau
- **Choisir et varier les huiles végétales : 2 à 3 dans les placards**
 - Huile de noix, de lin ou de colza (assaisonnement uniquement)
 - Huile de tournesol, de germe de blé, de pépin de raisin (assaisonnement et cuisson)
- **Maintenir des légumes en accompagnement ou en jus frais**
- **Fractionner les repas pour améliorer la tolérance digestive et maintenir un apport énergétique suffisant**
- **Intégrer des aliments « bonus » dans vos habitudes alimentaires en fonction de vos goûts**
 - Ail, gingembre, ginseng, curcuma, miel, propolis, thé vert, ...

CONTACTER VOTRE DIÉTÉTICIEN OU L'AFa POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS VOTRE ALIMENTATION

- **Permanences nutrition téléphoniques tous les mardis de 14h à 18h**
- **nutrition@afa.asso.fr**

+ FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION

- **Sur le site Internet de l'afa**

+ LIVRE « *Bien manger avec ma MICI* »

- **Disponible en commande sur le site Internet de l'afa**