

# LA MALADIE DE CROHN ET LA NUTRITION

H.Zidani

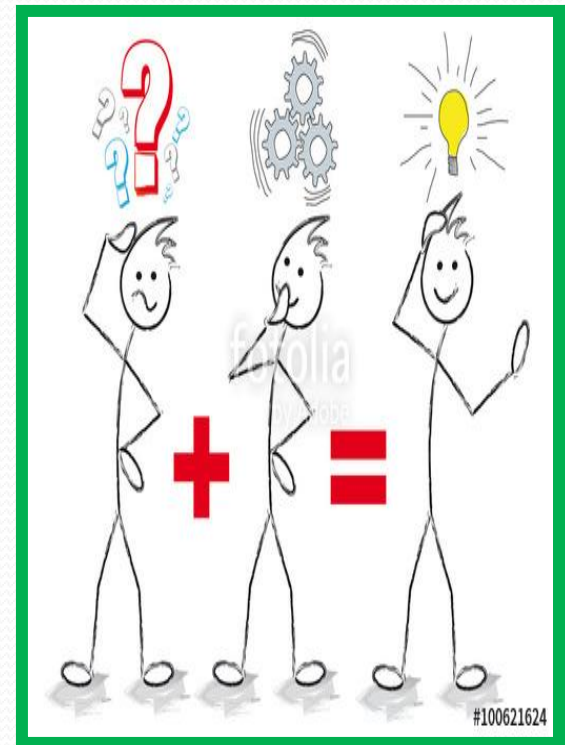
Médecine Interne et Nutrition

AGELA Le 14 octobre 2017

# INTERET

**Maladie de Crohn = M.I.C.I**

- **I**nflammatoire : +++
- **C**hronique : « 3 ème Médecine »
- **I**ntestinale : « 2 ème cerveau »



# INFLAMMATOIRE

- MICI = modification du microbiote intestinale avec déficit de certaines bactéries qui jouent **un rôle anti-inflammatoire** : Faecalibacterium Prausnitzii.



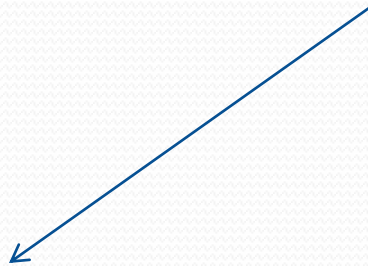
**Alimentation Anti-inflammatoire**

# CHRONIQUE

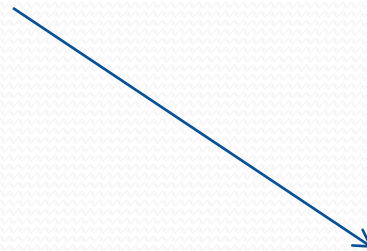
- MICI = **Maladie Chronique** : 3 ème Médecine
- Algérie: Oran : 443



**Changer de comportement**



- **Allongement espérance de vie**
- **Problème de coût**



**Prise en charge Multidisciplinaire**



# INTESTINALE

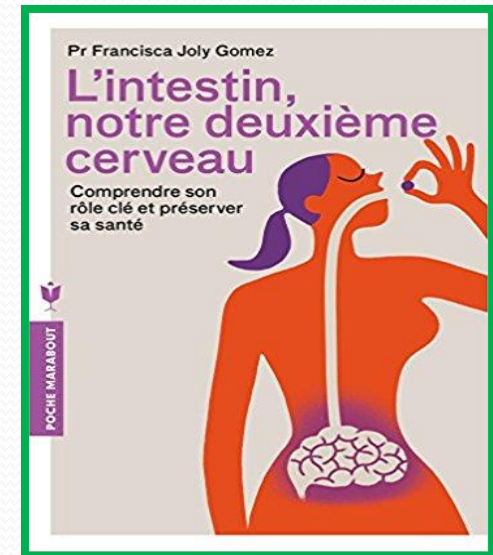
- Notre corps : 10 .000 Milliards de  $\phi$  = 100.000 Milliards de Bactéries
- Rôle : Bonne Santé = Bon Intestin
- Barrière contre colonisation par micro organisme pathogène
- **Maturation du système immunitaire**



Intestin notre 1<sup>er</sup> organe immunitaire



**Maladie Auto-immune**



# NUTRITION

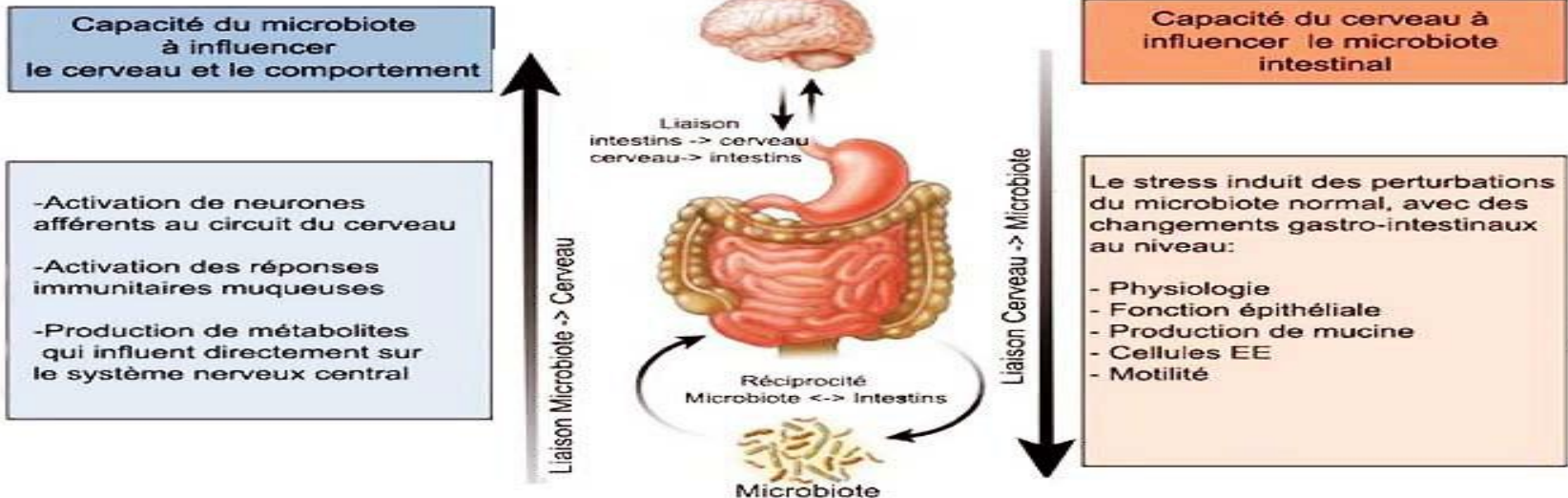
Maladie de Crohn = Molécules Spécifiques + Nutrition

- Les axes principaux sont :
  - Le stress oxydatif : **AO** : zinc –sélénio- Polyphénols
  - L'équilibre acido basique : fruits et légumes : alcalinisants
  - Les omégas 3 : rôle anti-inflammatoire
  - L'inflammation : excès de graisses et de sucres simples
  - La diète cétogène
  - .....et le fameux Microbiote +++ : **probiotiques**

# MICROBIOTE

- Le microbiote intestinal est perturbé dans les MICI : réduction des bactéries protectrices et prolifération des bactéries pathogènes avec modification de la lumière intestinale. (Hyperméabilité +++)

## Relations Microbiote - Intestins - Cerveau



# RESTAURER LE MICROBIOTE

## Les 10 règles

1. Non au sucre et édulcorants
2. I. Glycémique bas :Acide Butyrique
3. Fruits et Légumes
4. Produits animaux
5. Focalisez vous sur les ajoutés /supprimés
6. Ré-entraînez vos papilles
7. Eliminez les AUT
8. Pensez : **1-2-3** / 0 – 5 - 30
9. Probiotiques: gel enterosolubles > 50 Mds ¢ Souches
10. FODMAP



Peter Gibson –coll. .Melbourne 2005



# RENFORCER LA BARRIÈRE INTESTINALE

- Arrêter les aliments qui favorisent la perméabilité ( semainier )
- Probiotiques : lactobacilles et Bifidobactéries
- Glutamate : AA : carburant entérocytes : ( stress et sportif)
- Oméga .3 animaux: EPA et DHA
- Pas de sodas



# ALIMENTATION

- Définir l'indice d'évolutivité de la maladie (Indice de Harvey Bradshaw )
- Adapter un régime aux symptômes et à l'état nutritionnel du patient
- Nous distinguons :
  - { la phase active : restaurer un bon état nutritionnel : C.A.  
diminuer la diarrhée .... Nutrition E. ou .P.
  - { la phase de rémission : régime élargie avec introduction des fibres.
- NB : Post- opéré ( résection ) : diarrhée avec malabsorption: graisse – vitamines et sel minéraux
- 



**limiter les contraintes et corriger les carences**

# F.A.Q.

1. Sommeil
2. Activité Physique
3. Grossesse
4. Ramadan
5. Tabac
6. Alcool
7. Vaccins
8. Foie



# PRATIQUE

1

**M. E. D.**

• Médecine interne Nutrition

Bilan M.A.I.

Nutrition –Fiche Conseil  
ETP – E. Nutritionnelle  
Observance ++

▪ Gastro- Entérologie..

Bilan.

Traitement et  
surveillance  
Spécifique.



Collaboration

# FICHE « CONSEIL »

## **FICHE CONSEIL PATIENT : LA MALADIE DE CROHN**

Chère Patiente, Cher Patient,  
Votre médecin traitant vient de découvrir que vous êtes atteint de la Maladie de Crohn.

Nous mettons à votre disposition ce livret qui nous espérons vous sera utile pour mieux connaître votre maladie

- **La Maladie de Crohn : c'est quoi ?**

La Maladie de Crohn est une maladie inflammatoire de l'intestin secondaire à une hyperactivité du système immunitaire qui entraîne des lésions sous forme d'ulcération

- **Quelle est la cause de cette maladie ?**

On ne connaît pas la cause exacte, mais il existe des facteurs qui prédisposent :

- génétiques d'où il faut toujours rechercher les antécédents familiaux qu'on retrouve dans 01 %.
- Environnementaux comme le tabac et son arrêt est impératif
- Immunologiques : l'absence d'une bactérie qui joue un rôle anti-inflammatoire pourrait expliquer l'origine de la maladie et un traitement par les probiotiques pourrait être efficace .

- **Quelle est sa fréquence en Algérie ?**

- On estime qu'il y'a environ 5000 patients atteints de la maladie de Crohn
- Elle peut toucher tout âge avec un pic entre 17 et 35 ans

- **Quel régime faut-il suivre ?**

- Il n'existe pas de stratégie nutritionnelle spécifique et seul votre médecin traitant peut vous proposer un régime personnalisé.
- Si vous êtes en rémission : votre alimentation doit être variée autant que possible
- Si vous êtes en poussée : il faut suivre un régime sans résidu ( ci-joint) pendant 10 jours pour améliorer votre confort , diminuer la diarrhée et les douleurs. Eviter les légumes secs, les condiments, les fruits secs, les pains complet ou au son, le lait entier ou écrémé, les boissons glacées, les médicaments à base de fer sauf avis médical.

Privilégier les légumes cuits, les purées, les potages les compotes, les fruits murs, les féculents, les protéines animales , les matières grasses, les fromages à pâte cuite , sans oublier de boire 1,5 à 2 litres par jour. Pour éviter toute dénutrition, il faut reprendre le régime normal dès amélioration des symptômes.

Il arrive qu'on vous propose parfois une alimentation entérale pour mettre au repos votre intestin.

Il faut corriger toutes les carences, notamment une anémie ou manque de vitamines et zinc.

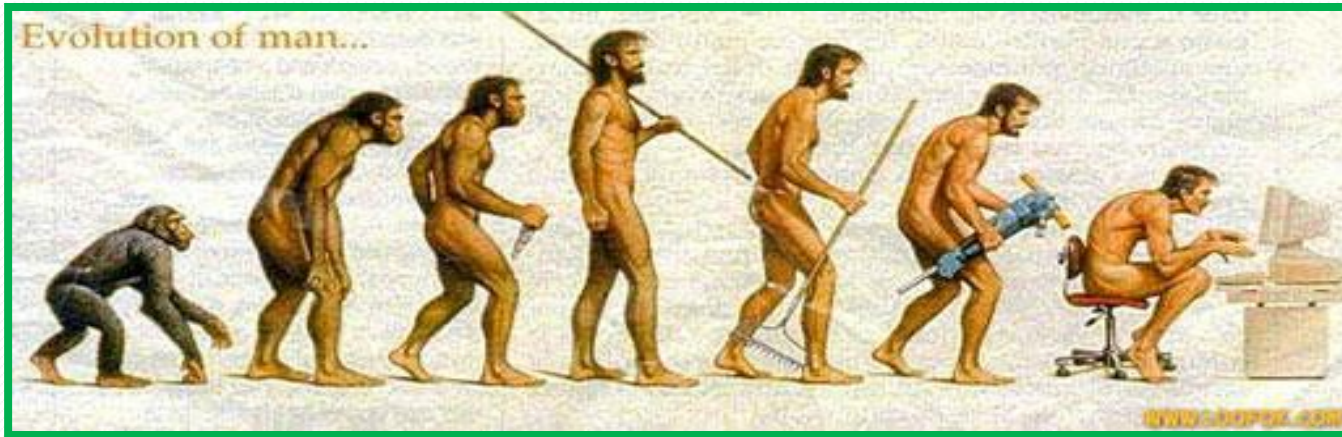
- **Régime sans résidu : un menu**

- Petit déjeuner : thé ou café +lait si tolérance - biscotte ou pain blanc – beurre ou miel
- Déjeuner et dîner : viande ou poisson , pâtes , riz, couscous, purée pomme de terre avec du beurre- fromage râpé , gouda, gruyère ou blanc, yaourt ou petit suisse et du pain blanc ou biscotte .

- **Informations utiles :**

- Le voyage : aucun souci , vous pouvez voyager après avis de votre médecin traitant qui vous donnera des conseils et ajustera votre traitement

# CONCLUSION



- ## Evolution Médecine

1.0

2.0

3.0



curative

préventive

04 P

