

La maladie intestinale inflammatoire et la nutrition

Qu'est-ce que la maladie intestinale inflammatoire ?



Il existe deux types de maladie intestinale inflammatoire (MII), à savoir, la colite ulcéreuse (inflammation du côlon) et la maladie de Crohn (inflammation de n'importe quelle section de la voie gastro-intestinale).

La maladie intestinale inflammatoire est-elle causée par une nutrition ou un régime alimentaire médiocre ?

En dépit de multiples études, les causes de la maladie demeurent inconnues. Pour préciser, les chercheurs ont tenté de trouver un rapport entre le régime alimentaire et la maladie, mais n'ont pas encore réussi à prouver qu'il existe un lien définitif. Toutefois, le régime alimentaire joue un rôle important dans la maladie intestinale inflammatoire, tant en changeant l'évolution de la maladie qu'en prévenant les complications.

INSTRUCTIONS PARTICULIÈRES :

Le traitement de la maladie intestinale inflammatoire par le régime alimentaire provoque beaucoup d'intérêt. Bien que l'on ait souvent invoqué la réussite du traitement de la maladie par l'application d'un régime alimentaire, l'efficacité d'un régime spécifique n'a pas été prouvée. En général, il est important de suivre un régime nutritionnel et d'éviter les aliments qui aggravent les symptômes.

Comment la nutrition influence-t-elle la colite ulcéreuse ?

Une colite ulcéreuse provoque une inflammation et des ulcères dans le côlon, ce qui cause des crampes, des diarrhées et des pertes de sang, de protéines et d'électrolytes (comme le potassium et le magnésium), ainsi qu'une perte d'appétit qui entraîne souvent une perte de poids. On recommande souvent un régime à teneur calorifique élevée, ainsi que la prise de fer et d'autres substances nutritives pour aider à atténuer les effets d'une colite ulcéreuse. Il faut ajouter de l'acide folique si le patient est traité avec un médicament anti-inflammatoire comme de la sulfasalazine ou du méthotrexate. Il faut éviter les aliments qui aggravent les symptômes.

Comment la nutrition influence-t-elle la maladie de Crohn ?

Le fait que la maladie de Crohn puisse affecter n'importe quelle partie de la voie gastro-intestinale peut causer une multitude de problèmes nutritionnels. Les problèmes peuvent résulter d'une inflammation intestinale, causant une diminution du taux d'absorption de substances nutritives, de vitamines et de minéraux.

Premièrement, la maladie de Crohn cause souvent une perte de poids et un taux de croissance médiocre. Ces symptômes résultent souvent d'un manque d'appétit causant une diminution de l'apport calorifique, en sus d'une mauvaise absorption résultant de l'inflammation en soi. Par conséquent, il est important que votre enfant mange suffisamment. Les boissons à haute teneur calorifique sont en état de lui fournir ces calories additionnelles. Lorsqu'un apport en calories plus élevé est nécessaire, mais l'enfant n'est pas capable d'absorber toutes les calories par voie orale, une sonde d'alimentation peut être installée dans l'estomac pour donner les calories par le biais du tuyau.

MII et la nutrition continué

Deuxièmement, l'enfant risque de souffrir de déficiences alimentaires spécifiques dues à la maladie de Crohn ou aux effets secondaires des médicaments. Il faut surveiller le taux de fer de l'enfant et lui donner des suppléments par voie orale si nécessaire. Si ceci ne suffit pas, on peut considérer des infusions intraveineuses de fer. Le calcium est un minéral important dont le niveau est souvent trop bas chez le patient atteint de la maladie de Crohn. La masse osseuse de l'enfant peut être insuffisante dû à une carence calcique; de plus, les traitements aux stéroïdes, nécessaires pour contrôler l'inflammation, aggravent cette carence. Des suppléments de calcium sont, de ce fait, importants. Il faut régulièrement mesurer la densité osseuse pour surveiller la carence calcique. Outre le calcium, la vitamine D est importante pour la santé et la croissance des os. Le taux de cette vitamine est souvent bas chez le patient souffrant de la maladie de Crohn; par conséquent, un apport supplémentaire de vitamine D peut être requis. Il est important que le patient prenne suffisamment de vitamines et de calcium.

L'enfant qui souffre d'une affection iléale (l'iléum étant une section de l'intestin grêle) ou qui vient de subir une résection chirurgicale d'une partie de l'intestin grêle risque d'avoir une carence de vitamine B12. Il faut donc surveiller l'enfant et le traiter si son niveau de vitamine B12 est insuffisant.

Une modification du régime alimentaire peut réduire les symptômes de la maladie de Crohn. Certains patients développent des constrictions ou des cicatrices de l'intestin grêle ou du gros intestin. Ces sections cicatrisées de l'intestin peuvent être très étroites. Il faut éviter de donner des aliments difficiles à digérer, tels le pop-corn, les épis de maïs, les graines et les noix, car ils risquent de causer des crampes ou même une obstruction intestinale. De plus, des aliments à haute teneur en fibres, tels le brocoli, les fèves et le chou-fleur, ainsi que les aliments frits, peuvent aggraver les symptômes et il faut, par conséquent, les éviter.

Enfin, le fait de suivre uniquement un régime liquide élémentaire (prédigéré), également appelé nutrition entérale, peut diminuer les effets de la maladie de Crohn et améliorer l'état nutritionnel du patient, ou même causer la rémission de la maladie. De ce fait, certains médecins recommandent l'usage de régimes élémentaires pour le traitement de la maladie. Les symptômes de la maladie peuvent toutefois se manifester de nouveau lorsqu'on recommence à ajouter des aliments ordinaires au régime. Il est



important d'éviter les aliments qui provoquent les symptômes. L'élimination systématique de lactose du régime alimentaire n'est pas nécessaire, puisqu'il n'est pas évident qu'un patient souffrant d'une maladie intestinale inflammatoire tolère le lactose moins bien que les autres. Toutefois, votre médecin peut recommander de suivre un régime sans lactose pendant quelque temps lorsque la maladie se manifeste.

Pour plus d'information, lisez les chapitres du manuel NASPGHAN traitant de maladies intestinales inflammatoires sur notre site Web : www.naspghan.org. Notre site vous permet aussi de trouver un gastro-entérologue pédiatrique à proximité.

RAPPEL IMPORTANT - L'organisation nord-américaine NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) publie cette information en tant qu'information générale et non en tant que justification définitive du diagnostic ou du traitement d'un cas donné. Il est très important que vous recherchiez l'avis de votre médecin sur votre état particulier.

LIENS:

Crohn's and Colitis Foundation of America :

<http://ccfa.org/info/diet?LMI=4.2>

Children's Digestive Health and Nutrition Foundation :

<http://cdhnf.org/user-assets/documents/pdf/NutritionInfo.pdf>

National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) :

<http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/crohns/index.htm#diet>

