

Les régimes sont-ils bons ou mauvais ?

Il existe une multitude de régimes. Certains sont très restrictifs, d'autre peuvent être nuisibles à la santé.

Par exemple , un régime sans gluten n'est pas recommandé s'il n'y a aucune indication médicale, tel que l'intolérance/allergie au gluten.

La diète méditerranéenne pourrait être la diète à privilégier car :

- Diète sécuritaire, équilibrée
- Effets positifs sur la santé
- Facile à suivre
- Encourage les saines habitudes
- Rejoint les recommandations du nouveau guide alimentaire



Lors de votre épicerie, afin de faire des choix santé, lisez les étiquettes. Si la liste d'ingrédients est longue et contient beaucoup d'additifs, optez alors pour un autre produit.

Limitez votre consommation d'alcool car elle peut entraîner une prise de poids et augmente le travail de votre foie. Elle est aussi associée à une augmentation des risques de plusieurs cancers. Donc, pour les femmes, prenez un maximum de 2 consommations/jour et 10/semaine alors que pour les hommes, c'est 3/jour et 15/semaine.

Il est important de retenir qu'avec votre MII vous ne devez pas avoir une alimentation restrictive. Cependant selon votre condition, il est possible que certains aliments soient moins bien tolérés. Essayez d'adopter de bonnes habitudes alimentaires et de vie qui contribueront grandement à votre bonne santé.

Références

- Guide alimentaire canadien 2019
- Maladies inflammatoires et nutrition (conférence donnée par Roxanne Papineau Dt.P, nutritionniste clinicienne)

Pour toutes informations supplémentaires contactez l'infirmière clinicienne de votre clinique des maladies inflammatoires

Saine alimentation et maladies inflammatoires de l'intestin (MII)





**Lorsque votre MII
est en rémission,
il est conseillé d'adopter
de bonnes habitudes
alimentaires.**

Voici quelques recommandations

QUOI BOIRE ?

- De l'eau en abondance : buvez au moins 6 verres d'eau par jour. Pour rendre votre consommation agréable vous pouvez ajouter des petits fruits ou des feuilles de menthe.
- Privilégiez le thé vert plutôt que le café.
- Limitez la consommation de jus.
- Évitez les boissons gazeuses et énergisantes.
- Choisissez le lait faible en gras (sans lactose si intolérance) ou boissons végétales enrichies en vitamine D (soya, amande, etc.).

ET SI ON PARLAIT PROTÉINES...

- Privilégiez les protéines végétales et les protéines animales faibles en gras tels que le tofu, les légumineuses, le poisson, les oeufs et le poulet.
- Consommez au moins 2 repas de poissons gras par semaine, ex: saumon, truite.
- Limitez la viande rouge et toute forme de viande transformée (ex: charcuteries, saucissons, bacon).
- Introduisez des repas végétariens à base de légumineuses, tofu, tempeh ou noix.
- Choisissez le yogourt naturel sans additifs.
- Limitez les fromages à haute teneur en matières grasses (> 20% m.g.)

POUR CE QUI EST DES GLUCIDES... (SUCRE)

- Choisissez des produits céréaliers à grains entiers tels que pâtes de blé, pain blé entier.
- Évitez les produits transformés riches en sucres ou qui contiennent des édulcorants (faux sucres) comme l'aspartame et le sucralose.
- Consommez en abondance des fruits et légumes colorés et variés.
- Plutôt qu'un dessert plus sucré, optez pour du chocolat noir avec minimum de 70% de cacao.

ET LES LIPIDES... (GRAS)

- Utilisez l'huile d'olive ou de canola comme source principale de matière grasse.
- Essayez de remplacer la mayonnaise par de la purée d'avocat.

Y A-T-IL DES ALIMENTS AUX PROPRIÉTÉS

ANTI-INFLAMMATOIRES QUI POURRAIENT TRAITER VOTRE MALADIE ?

Il n'y a pas de données scientifiques qui démontrent que la maladie inflammatoire de l'intestin peut être traitée uniquement par l'alimentation, il est donc important de poursuivre votre médication prescrite. Cependant, l'alimentation peut diminuer les symptômes digestifs incommodants. Nous vous suggérons d'introduire certains aliments aux propriétés anti-inflammatoires, ceci pourrait contribuer au maintien et au contrôle de la maladie :

- Ayez une alimentation riche en oméga-3 (2 à 3 portions de poissons gras par semaine , tel que 100g de saumon, sardine, maquereau, hareng et truite).
- Si vous avez une allergie au poisson ou que vous n'aimez pas ça, il est recommandé de prendre des suppléments d'omega-3 pour un maximum de **4 g par jour**, car 4 g peut avoir des effets nocifs.
- Si toléré, incorporez régulièrement le curcuma, l'ail, le gingembre, l'oignon et les fines herbes.
- Cuisinez avec de l'huile d'olive extra-vierge.