



Conseils diététiques pour M. Aurélien Thomas

16/09/2022

- 1. Prenez le temps de manger (au moins 20 minutes par repas) et de bien mastiquer**
- 2. Lorsque vous buvez des boissons du commerce, privilégiez les versions classiques (avec sucre) et évitez les versions allégées (avec édulcorants)**
- 3. En fonction de la fréquence et de l'intensité des symptômes digestifs dus à votre pathologie (douleurs, diarrhées, présence de glaires ou de sang dans les selles...) vous pouvez vous servir du tableau ci-dessous pour « restreindre » ou élargir votre alimentation afin qu'elle reste diversifiée autant que possible**
- 4. Voici les coordonnées de l'association AFA Crohn RCH France qui accompagne les patients et édite des guides sur toutes les informations utiles au quotidien : <https://www.afa.asso.fr> (peut-être la connaissez-vous déjà ?)**

Tableau de réintroduction alimentaire

| Alimentation restreinte / Période de symptômes digestifs intenses (poussée) | Alimentation élargie / Période d'amélioration des symptômes digestifs | Alimentation diversifiée / Période de symptômes digestifs réduits ou absents |
|---|--|--|
| LES FRUITS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Gelée de fruits Cuits, mixés et épluchés : pomme, poire, banane, coing | <ul style="list-style-type: none"> Confitures de fruits Cuits, et épluchés : idem + pêche, abricot Compotes (tous les fruits) Fruits au sirop Banane crue écrasée | <ul style="list-style-type: none"> Crus et épluchés : idem + selon tolérance tous les autres fruits crus (enlever la peau et les pépins à la réintroduction) Tous les fruits cuits en morceaux |
| LES LEGUMES | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Bouillons Cuits, mixés et épluchés Courgette sans peau ni pépins, haricots verts extra-fins, potiron, carotte, coulis, sauce à base de tomate sans peau ni pépins Herbes aromatiques fraîches dans un filtre à thé | <ul style="list-style-type: none"> Cuits et épluchés : idem + pointes d'asperges, aubergine, tomate sans peau ni pépins, betterave, fond d'artichaut, endive, blanc de poireau Velouté et purée de tous les légumes Herbes aromatiques lyophilisées ou fraîches dans un filtre à thé Epices douces | <ul style="list-style-type: none"> Tous les légumes cuits Cœur de laitue, avocat + selon tolérance tous les légumes crus (enlever la peau et les pépins la première fois) Herbes aromatiques fraîches Epices, poivre, moutarde |
| LES PRODUITS LAITIERS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Fromages à pâte dure, Gruyère, Hollande, Comté, Cantal, St Paulin, Emmental, Port Salut, Bonbel, Mimolette, Crème de Gruyère Si consommation de lait : sans ou pauvre en lactose | <ul style="list-style-type: none"> Yaourt, fromage blanc, petit suisse nature ou aromatisé ou aux fruits mixés Fromage frais Fromage fondu | <ul style="list-style-type: none"> Tous les fromages Yaourt, fromage blanc avec morceaux de fruits Lait si tolérance |

| LES FECULENTS | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pâtes, riz, semoule et produits céréaliers raffinés • Farine blanche et Maïzéna • Biscotte, pain blanc et grillé • Pomme de terre, patate douce | <p>Comme pendant la poussée +</p> <ul style="list-style-type: none"> • Céréales du petit déjeuner non complètes • Pâtes à tarte • Feuilles de brick, phyllo (filo) | <p>Selon tolérance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Légumineuses • Pain complet et aux céréales • Muesli |
| LA VIANDE, LE POISSON, LES ŒUFS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Viande maigre • Poisson maigre • Œufs cuits durs • Jambon blanc dégraissé | <p>Comme pendant la poussée +</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viande rôtie, grillée, mijotée ou sautée avec un peu de MG • Tous les poissons et crustacés | <ul style="list-style-type: none"> • Toutes les viandes + charcuterie • Viandes et poissons fumés ou séchés |
| LES MATIERES GRASSES | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Uniquement crues : beurre, margarine, huile | <ul style="list-style-type: none"> • Crues et fondues • Crème fraîche | <ul style="list-style-type: none"> • Toutes les graisses dont fritures et sauces |
| LES PRODUITS SUCRES | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sucre, sucre vanillé, miel, sirop • Biscuits secs, madeleine, cake • Caramel, vanille liquide • Chocolat au lait et noir, cacao | <ul style="list-style-type: none"> • Chocolats aromatisés • Cakes aux fruits confits, crêpes, gaufres, biscuits et gâteaux maison | <ul style="list-style-type: none"> • Tout |
| LES BOISSONS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Eau plate • Jus de pomme • Tisanes et infusions • Jus végétaux (amande, soja...) | <ul style="list-style-type: none"> • Jus de fruits maison et du commerce sans pulpe • Thé, café | <ul style="list-style-type: none"> • Tout |