

Informations nutritionnelles pour les maladies inflammatoires intestinales pédiatriques

Une bonne nutrition est importante pendant l'enfance et l'adolescence et peut être affectée par une maladie intestinale inflammatoire (MII). Les causes d'une alimentation inadéquate peuvent être multiples, en particulier au moment du diagnostic ou lors d'une «poussée» de MII. Ces causes peuvent comprendre un apport alimentaire insuffisant dû à un manque d'appétit, un besoin accru de nutriments en raison d'une inflammation, ou une mauvaise absorption due à une inflammation du tube digestif.

Certains médicaments peuvent également affecter l'absorption des vitamines.

Modifications du Régime Alimentaire

Il est prouvé que la nutrition entérale exclusive (NEE) induit une rémission dans la maladie de Crohn pédiatrique (voir Thérapie nutritionnelle entérale pour plus de détails). Le régime en glucides spécifiques (SCD) est un régime répandu, dont il a été prouvé qu'il peut assurer la rémission

des MII, mais il n'est pas considéré comme un traitement éprouvé pour l'instant. Des recherches plus approfondies sont nécessaires pour mieux comprendre qui réagit le mieux à ce régime et pourquoi (voir Régime en glucides spécifiques et la MII pour plus de détails). Il faut discuter de tout régime alimentaire spécial envisagé avec l'équipe de soins de santé de votre enfant afin de s'assurer qu'il est sûr et approprié.

La nutrition et les MII sont un sujet qui est actuellement à l'étude. Les conseils en matière de nutrition sont donc susceptibles d'être modifiés en fonction des recherches futures. En général, la plupart des enfants et adolescents n'ont pas d'intolérances alimentaires évidentes. Manger sainement avec une MII est égal à manger sainement sans MII ; il faut donc manger une variété d'aliments de chaque groupe alimentaire, en quantités adéquates et sous la forme la plus naturelle possible.

Pendant une « poussée », il est important de faire des choix alimentaires judicieux et d'envisager de limiter la



consommation d'aliments riches en graisses, gras ou frits ainsi que de sucreries, y compris les boissons sucrées, les desserts et les jus de fruit. Ces aliments n'ont généralement pas une valeur nutritive élevée (ils ne fournissent pas une nutrition optimale) et pourraient aggraver les symptômes. Certains peuvent s'inquiéter au sujet d'aliments riches en fibres, tels que les fruits et légumes crus, mais ces aliments fournissent une bonne nutrition et ne doivent être limités que s'ils provoquent des symptômes.

Toute intolérance potentielle peut s'améliorer à mesure que l'inflammation s'améliore. Par exemple, une intolérance au lactose peut se produire si une partie spécifique de l'intestin grêle (appelée duodénum) est enflammée. Cependant, l'intolérance devrait s'améliorer à mesure que l'inflammation diminue, et le lait peut être bien toléré une fois en rémission. Il peut être utile de tenir un journal alimentaire si votre enfant ne semble pas tolérer certains aliments. Mentionnez vos préoccupations à l'équipe de soins de santé de votre enfant.

Il peut y avoir quelques situations spécifiques qui nécessitent un changement dans l'alimentation de votre enfant. Les fibres alimentaires peuvent provoquer des douleurs et bloquer l'intestin si celui-ci est rétréci par une inflammation ou après une opération. Un régime alimentaire pauvre en fibres peut être utile lorsque l'inflammation des intestins a rétréci le passage. Là encore, ces aliments sont généralement sains, et ces changements de régime sont temporaires jusqu'à ce que l'inflammation s'améliore.

Si votre enfant perd du poids, un régime alimentaire riche en calories et en protéines peut être bénéfique. Les groupes alimentaires comprenant des produits laitiers et de la viande (y compris les aliments d'origine animale et non animale) constituent de bonnes sources de calories et de protéines. Pour ceux qui ont des difficultés à manger, des shakes nutritionnels peuvent être utiles pour compléter les nutriments qui leur manquent. Si votre enfant n'est pas en

mesure de manger ou de boire suffisamment, une sonde d'alimentation temporaire peut être utile pour réduire le stress causé par le besoin de manger et veiller à ce que votre enfant reçoive la nutrition nécessaire. N'oubliez pas qu'une perte de poids peut être le signe d'une inflammation active. L'équipe médicale de votre enfant doit donc être informée si une perte de poids se produit.

Vitamines, Minéraux, Herbes Médicinales et Médicaments

Il est important d'informer le médecin de votre enfant si vous lui donnez des médicaments en vente libre, des multivitamines, des minéraux ou des suppléments à base de plantes, car ils peuvent éventuellement interagir avec les médicaments.

Il est généralement recommandé que votre enfant prenne une multivitamine avec du fer. Si le niveau de fer de votre enfant est faible, le médecin peut recommander un supplément de fer. Un supplément de folate peut être recommandé si votre enfant prend un médicament qui interfère avec l'absorption d'acide folique.

Le calcium et la vitamine D sont importants pour l'atteinte d'une santé osseuse optimale, surtout pendant la période critique de l'enfance et de l'adolescence.

Votre enfant peut également avoir besoin de suppléments de calcium et de vitamine D, surtout s'il prend des stéroïdes. Il peut y avoir d'autres circonstances qui nécessitent des vitamines et/ou des minéraux supplémentaires, il est donc important de discuter de toute question relative à la nutrition avec le médecin ou le diététicien de votre enfant.

Dans l'ensemble, la nutrition joue un rôle important dans le traitement des MII. Une bonne alimentation peut permettre à votre enfant d'atteindre son plein potentiel de croissance et de vivre une vie plus saine.

➔ **Trouvez un gastroentérologue pédiatrique**

RAPPEL IMPORTANT. L'organisation nord-américaine NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) publie ce document 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 cas particulier.

714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 Phone: 215-641-9800 Fax: 215-641-1995 naspghan.org



Ce soutien pédagogique est offert par
La Fondation Allergan