

# Alimentation

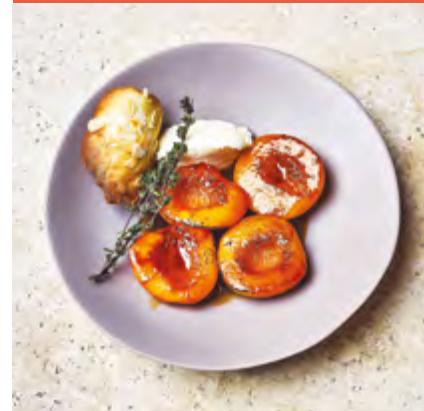
## et maladies inflammatoires chroniques



LIVRET  
DE RECETTES



PRINTEMPS - ÉTÉ



## Edito

Que vous souffriez d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI), de rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC) ou d'une autre pathologie inflammatoire chronique, il est recommandé de privilégier une alimentation variée.

Longtemps, les régimes dits « d'exclusion » qui consistent à enlever un type d'aliments bien spécifiques ont été plébiscités ; pourtant, rien ne remplace des recettes « maisons » composées d'ingrédients diversifiés et apportant ce dont vous avez besoin pour nourrir votre organisme.

Le chef Rémy Bérand a spécialement créé pour vous, 10 recettes du quotidien, alliant plaisir et équilibre. Des plats conviviaux et basés sur des produits de saison, qui plairont certainement à tous !

Chaque recette a été pensée pour être, avant tout, simple et inratable. Les professeurs Francisca Joly (gastro-entérologue et hépatologue) et Jérémie Sellam (rhumatologue) vous donnent leurs recommandations, afin de limiter l'inflammation et vous dévoilent les atouts nutrition de ces recettes.

Leurs conseils ne se substituent pas au suivi du traitement médicamenteux que votre médecin vous a prescrit.

**À vous de jouer, pour vous *végaler* en famille ou entre amis !**



# Caviar d'aubergines fumées

## Ingrédients

- 3 aubergines
- 4 branches de coriandre
- 2 cuill. à soupe de jus de citron
- 2 cuill. à soupe de tahini (crème de sésame)
- 4 tranches de pain complet
- Huile d'olive, sel, poivre du moulin

## C'est parti !

1. **Préchauffez** le four à 180 °C. **Lavez** les aubergines et **coupez-les** en deux dans le sens de la longueur, sans les éplucher. **Mettez-les** dans un plat puis **entaillez-les** à l'aide d'un couteau. **Assaisonnez** d'un filet d'huile, de sel et de poivre. **Recouvrez** le plat d'une feuille de papier d'aluminium.
2. **Faites cuire** au four pendant 20 min environ. Après avoir ôté l'aluminium, **prenez le plat** sous le gril du four pour apporter un goût fumé aux aubergines, d'abord côté chair, puis côté peau. **Comptez** 4 min environ de chaque côté.
3. Pendant ce temps, **hachez** la coriandre. Dans un bol, **mélangez** le jus de citron avec le tahini et 3 cuill. à soupe d'huile.
4. À la sortie du four, **recupérez** la chair des aubergines avec une cuillère. **Écrasez-la** à la fourchette, puis **ajoutez** la coriandre et le mélange au tahini. **Rectifiez** l'assaisonnement et **servez** votre caviar d'aubergine tiède, accompagné d'une tranche de pain complet toasté.

## NOS ASTUCES

- Souvent utilisé dans la cuisine orientale, le tahini est une crème de sésame en vente dans les rayons exotiques des supermarchés et les magasins bio. Une fois ouvert, conservez-le au réfrigérateur.
- Si vous souhaitez augmenter les apports en oméga-3, vous pouvez ajouter un peu d'huile de lin.
- Pour une meilleure tolérance digestive (TD), remplacez le pain complet par du pain au levain ou à l'épeautre. Sachez que le pain complet est indiqué en cas de constipation.

## Le p'tit +

Servez votre caviar d'aubergine avec des **CRACKERS DE LENTILLES** :

Écrasez 200 g de lentilles cuites en bocal avec 60 g de farine et 4 cuill. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Étalez finement la pâte obtenue au rouleau. Disposez-la sur une feuille de papier sulfurisé. Faites cuire au four à 160 °C pendant 15 à 20 min. Cassez des éclats de tuiles. Vous pouvez les préparer à l'avance et les conserver dans une boîte hermétique.

## L'atout nutrition

- Recette qui nourrit le microbiote.
- Recette riche en fibres grâce à l'aubergine et aux lentilles (si vous préparez les crackers de lentilles, voir ci-contre).
- Le tahini est très énergétique et riche en minéraux.



## L'atout nutrition

Le pois chiche est riche en protéines végétales, amidon, vitamines et minéraux. Il est aussi pauvre en graisse, ce qui en fait une formidable alternative à la viande. Il s'agit d'un légume sec très intéressant sur le plan nutritif. Il est aussi très riche en fibres.

# Salade toute fraîche de pois chiches, tomates et basilic

ENTRÉE

4 pers.

## Ingrédients

- 2 grosses tomates
- 1 citron
- 2 branches de basilic
- 2 oignons nouveaux
- 1 bocal de pois chiches
- 1 poignée de pignons de pin
- 1 cuill. à soupe de vinaigre balsamique
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 belle pincée de piment d'Espelette (facultatif)
- Fleur de sel

## C'est parti !

1. **Mondez** les tomates : **ôtez** le pédoncule et **incisez-les** avant de les plonger 15 sec dans une casserole d'eau bouillante. **Trempez-les** ensuite dans de l'eau glacée, puis **épluchez-les**. **Coupez-les** en petits morceaux et **ôtez** les pépins.
2. **Râpez** le zeste du citron et pressez le jus. **Ciselez** le basilic et **coupez** finement les oignons, préalablement épluchés. **Égouttez** les pois chiches et rincez-les bien. Dans un saladier, **mélangez** le tout avec les dés de tomate.
3. Dans une poêle antiadhésive, **faites colorer** les pignons à sec pendant quelques instants et **ajoutez-les** dans la salade.
4. Dans un bol, **mélangez** le vinaigre avec le jus du citron, l'huile et le piment, **salez** et **versez** la vinaigrette dans la salade et **mélangez bien**.

## NOS ASTUCES

- Dans cette recette, la tomate est mondée et épépinée, ce qui permet aux patients atteints d'une MICI de profiter de la tomate. En cas de poussée, supprimez-les de votre alimentation.
- Pour un repas complet, servez cette salade avec une tranche de pain complet toasté et du fromage de chèvre.
- Vous pouvez préparer cette salade à l'avance. Dans ce cas, conservez-la au frais et ajoutez la vinaigrette au dernier moment.
- Pour les patients atteints de MICI, cette recette est à privilégier dans les périodes de symptômes digestifs réduits, voire absents, car si les pois chiches sont intéressants au niveau nutritionnel, ils peuvent provoquer des ballonnements.





## L'atout nutrition

- Recette riche en oméga-3 (grâce au saumon et aux graines de lin).
- Recette riche en végétaux, s'intégrant pleinement dans le régime méditerranéen dont le bénéfice cardiovasculaire est reconnu et qui a un effet positif sur les symptômes articulaires au cours des rhumatismes inflammatoires chroniques.

# Saumon mi-cuit à la citronnelle, gingembre et graines de lin

ENTRÉE

4 pers.

## Ingrédients

- 4 cm de racine de gingembre
- 1 bâton de citronnelle
- 1 citron vert
- 1 gousse d'ail
- 1 cuill. à soupe de miel liquide
- 4 cuill. à soupe de sauce soja salée
- 4 cuill. à soupe d'huile de sésame
- 4 pavés de saumon de 60 g chacun
- 1 petite poignée de graines de lin
- 125 g de mâche
- Huile de colza (pour la cuisson)

## C'est parti !

1. **Ôtez** la peau beige du gingembre et **râpez-le** sur les gros trous d'une râpe. **Écrasez** légèrement le bâton de citronnelle avec la paume de la main. **Râpez** le zeste du citron et pressez le jus. **Hachez** la gousse d'ail épluchée.
2. Dans un plat, **mélangez** le miel avec la sauce soja et l'huile de sésame. **Ajoutez** le gingembre, la citronnelle, l'ail, les zestes et le jus du citron puis **mélangez-bien**. **Ajoutez** le saumon. **Laissez-le mariner** au frais pendant 2 h environ.
3. **Égouttez** les pavés pour ôter l'excédent de marinade et **faites-les poêler** à l'huile de colza de chaque côté, entre 30 sec et 1 min, selon vos goûts.
4. **Parsemez** les pavés de graines de lin et **servez-les** avec la mâche assaisonnée de 3 cuill. à soupe de marinade.

## NOS ASTUCES

- Pour un plat, doublez les quantités de saumon et servez une portion de riz complet cuit.
- Pour encore plus de saveurs, laissez les pavés de saumon mariner toute une nuit.
- Sachez que les graines de lin ne conviennent pas à tous les patients atteints de MICI (à cause de leur mâche insuffisante). Pour les remplacer, vous pouvez également assaisonner la mâche avec de l'huile de lin pour profiter des oméga-3 qu'elle contient.





## L'atout nutrition

- Apport en calcium avec la fêta, mais attention au sel en cas de suivi d'un régime pauvre en sel. Dans ce cas, remplacez la fêta par des cubes de mozzarella, beaucoup moins salée.
- Recette s'intégrant dans le cadre d'un régime méditerranéen grâce au poivron et à l'huile d'olive.

# Penne, coulis de poivrons et fêta

PLAT

4 pers.

## Ingrédients

- 1 oignon
- 3 poivrons rouges
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de thym
- 20 cl d'eau
- 500 g de penne (complètes ou non, selon vos goûts)
- 200 g de feta
- 4 petites poignées de roquette (facultatif)
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

## C'est parti !

1. **Épluchez** l'oignon et **coupez-le** finement. **Lavez** les poivrons, **épluchez-les**, **épépinez-les** et **taillez-les** en lanières. **Écrasez** la gousse d'ail avec la paume de la main.
2. Dans une poêle, **versez** un filet d'huile et **faites revenir** l'oignon, les poivrons, l'ail écrasé et le thym. **Laissez cuire** quelques minutes, puis **versez** l'eau. **Faites cuire** à feu doux pendant 20 min environ. **Assaisonnez** et **mixez** pour obtenir un coulis.
3. Dans une casserole d'eau bouillante salée, **faites cuire** les pâtes comme indiqué sur le paquet. **Égouttez-les** et **mélangez-les** au coulis de poivrons.
4. **Servez** le tout avec la feta émiettée sur le dessus. **Ajoutez** la roquette et un filet d'huile d'olive. **Salez** et donnez un tour de moulin à poivre.

## NOS ASTUCES



- Pour un joli effet visuel, râpez la feta en bloc à l'aide d'une râpe fine.
- Pour augmenter les apports en sucres lents, préparez cette recette avec des pâtes complètes.
- Pour les patients atteints de MICI, cette recette est à privilégier dans les périodes de symptômes digestifs réduits, voire absents.
- Lorsque vous êtes en poussée, pensez à éplucher les poivrons. Vous pouvez aussi accommoder les pâtes d'un coulis de tomate, pour remplacer le poivron.
- Les amateurs de basilic en rajouteront quelques feuilles avant de servir.



### L'atout nutrition

- Recette riche en oméga-3 et s'intégrant pleinement dans le régime méditerranéen.

# Brandade minute de cabillaud, courgettes et citron confit

PLAT

4 pers.

## Ingrédients

- 2 courgettes
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 2 branches de persil plat haché
- 400 g de cabillaud
- 1 brin de thym
- 1 citron confit
- 1 citron
- Coriandre
- Huile d'olive, sel, poivre du moulin
- Piment d'Espelette (facultatif)

## C'est parti !

1. **Coupez** finement les courgettes. Dans une poêle, **faites revenir** l'échalote émincée avec un filet d'huile. **Ajoutez** les courgettes et **laissez poêler** jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
2. **Mettez-les** dans une assiette creuse et **écrasez-les** avec une fourchette. **Ajoutez** l'ail haché et le persil. **Assaisonnez** de sel, poivre et piment.
3. Dans la même poêle, **faites cuire** le cabillaud avec un filet d'huile et le thym jusqu'à ce qu'il s'effeuille facilement (15 min environ). **Ajoutez** l'écrasé de courgettes et **laissez cuire** quelques instants en mélangeant.
4. Dans une assiette creuse, **déposez** la brandade. **Parsemez** de quartiers de citron confit et de feuilles de coriandre. **Assaisonnez** de jus de citron.

## NOS ASTUCES

- Pour les patients atteints de MICI, selon votre tolérance digestive, pensez à ôter la peau et les pépins des courgettes. Vous pouvez aussi remplacer la courgette par de la pomme de terre.
- Cette recette est également délicieuse avec du colin ou du lieu jaune.
- En cas de poussée de rhumatismes, limitez les gestes manuels en utilisant des courgettes surgelées déjà coupées et passez-les au mixeur plutôt que de les écraser manuellement. Veillez à bien ôter l'excédent d'eau de cuisson. Utilisez aussi de l'ail haché surgelé.



## Le p'tit +

Pour rajouter un peu de croquant, formez **QUELQUES COPEAUX DE COURGETTE CRUE** :

Coupez de fines tranches de courgette à l'aide d'un couteau économe. Assaisonnez-les d'un filet d'huile d'olive, de jus de citron et de sel. Et déposez-les sur la brandade juste avant de servir.



# Epaule d'agneau confite et polenta croustillante aux pistaches

PLAT

4 à 6 pers.  
selon les appétits

## Ingrédients

- 1 belle épaule d'agneau (1 kg environ)
- 1 gousse d'ail et 1 brin de thym
- 2 carottes
- 2 oignons
- 1 verre de vin blanc (20 cl) et 1 verre d'eau (20 cl)
- 75 cl de lait
- 75 g de beurre
- 200 g de polenta instantanée
- 20 g de parmesan râpé
- 1 jaune d'œuf
- 1 poignée de pistaches grillées salées
- 50 g d'abricots secs (facultatif)
- Beurre, huile d'olive, sel, poivre du moulin

## C'est parti !

1. **Préchauffez** le four à 120 °C. Dans une cocotte, **faites chauffer** un filet d'huile. **Ajoutez** l'épaule d'agneau assaisonnée et **faites-la colorer** des deux côtés. **Ajoutez** l'ail écrasé et le thym ainsi que les carottes, les oignons coupés en deux et une noix de beurre.
2. **Déglacez** au vin, puis **versez** l'eau. **Couvrez** et **laissez cuire** au four pendant 8 h environ. **Arrosez** l'épaule toutes les heures avec le jus de cuisson.
3. Dans une casserole, **portez à ébullition** le lait et les 75 g de beurre et **assaisonnez**. **Ajoutez** la polenta et **laissez cuire** pendant 5 min en remuant.
4. Hors du feu, **ajoutez** le parmesan, le jaune d'œuf, les pistaches concassées et les abricots en petits morceaux. **Mettez** le tout dans un plat rectangulaire et **réservez** au réfrigérateur jusqu'à la fin de la cuisson de l'agneau.
5. Dix minutes avant de servir l'agneau, **taillez** la polenta en gros cubes. Dans une poêle, **faites fondre** une noix de beurre, jusqu'à ce qu'il soit noisette, ajoutez la polenta et **faites-la colorer** sur toutes les faces afin qu'elle soit croustillante. **Servez** l'agneau avec les cubes de polenta.

## NOS ASTUCES

- Vous pouvez préparer l'épaule la veille, c'est encore meilleur ! Faites-la réchauffer au four à 180 °C pendant 20 min environ.
- Vous pouvez cuire sans problème la polenta dans de l'eau, à la place du lait.
- Pour les patients atteints de MICI, utilisez de la poudre de pistache plutôt que des pistaches entières, ou supprimez-les. Selon votre tolérance digestive, conservez ou non les abricots secs dans la recette.



## L'atout nutrition

- Recette avec un bon apport énergétique et protéique.
- L'ail est un prébiotique très bien toléré d'un point de vue digestif.



PLAT

4 pers.

## Suprême de volaille rôti à la sauge, purée de patates douces

### Ingrédients

- 2 belles patates douces
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de sauge
- 4 suprêmes de volaille
- 25 g de beurre
- 1/2 fenouil
- Huile d'olive
- Vinaigre de Xérès
- Sel, poivre du moulin

### C'est parti !

1. **Coupez** les patates douces épluchées en gros morceaux et **faites-les cuire** dans une casserole d'eau salée pendant 20 minutes environ.
2. Pendant ce temps, **préchauffez** le four à 180 °C. Écrasez l'ail épluché avec la paume de la main. Dans une poêle, **faites chauffer** un filet d'huile avec l'ail et la sauge. **Ajoutez** les suprêmes et **faites-les colorer**, 4 min de chaque côté. **Terminez** la cuisson au four avec le beurre pendant 10 min environ.
3. **Égouttez** les patates douces et passez-les au moulin à légumes (ou écrasez-les à la fourchette). **Assaisonnez** de 6 cuill. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.
4. **Coupez** le fenouil en tranches très fines et **assaisonnez-les** d'un filet d'huile, de vinaigre, de sel et de poivre. **Servez** le suprême avec la purée de patates de douces et la salade de fenouil.

### NOS ASTUCES

- Vous épaterez vos convives avec la sauge, puissante en bouche et légèrement amère. Vous pouvez, toutefois, la remplacer par du thym, et les patates douces par des pommes de terre.
- Pour simplifier la recette, vous pouvez cuire les suprêmes uniquement à la poêle, comptez alors 8 min environ de chaque côté.
- En cas de poussée de rhumatismes, vous pouvez mixer les patates douces à l'aide d'un mixeur au lieu de le faire manuellement.



### L'atout nutrition

- Recette énergétique combinant une protéine maigre, avec la volaille, et des féculents, avec les patates douces.
- Les patates douces contiennent des fibres solubles, intéressantes pour l'organisme.

### Le petit +

Accompagnez votre suprême de volaille d'un **JUS RÉDUIT À LA SAUGE** :

Après la cuisson de la volaille, déglacez la poêle à feu vif avec 8 cl de vin blanc.

Grattez les sucs de cuisson avec une spatule.

Laissez réduire quelques minutes, puis ajoutez 1 noix de beurre.

# Abricots rôtis au miel et crème au thym

## Ingrédients

- 1 brin de thym
- 5 cl de crème liquide
- 20 g de sucre semoule
- 35 g de mascarpone
- 12 abricots
- 10 g de beurre
- 2 cuill. à soupe de miel liquide

## C'est parti !

1. **Effeuillez** le thym dans la crème liquide. **Montez** le tout à l'aide d'un batteur électrique. **Ajoutez** le sucre et le mascarpone. **Continuez de fouetter** jusqu'à l'obtention d'une crème mousseuse, mais qui se tient.
2. Dans une poêle, **faites fondre** le beurre. **Faites colorer** les abricots coupés en deux et dénoyautés. **Ajoutez** le miel. Il doit devenir bien mousseux. **Laissez cuire** les abricots, 4 min de chaque côté.
3. Sur chaque assiette, **disposez** 4 demi-abricots rôtis, un peu de jus de cuisson et une belle cuillère de crème au thym.

## NOS ASTUCES

- Cette recette est tout aussi délicieuse avec des pêches ou des nectarines.
- Vous pouvez remplacer le thym par de la verveine fraîche ou séchée.
- Pour alléger la recette et la rendre plus digeste, vous pouvez supprimer le mascarpone. Pour améliorer la tolérance digestive de cette recette, vous pouvez remplacer les abricots par des pêches.



## Le petit +

Accompagnez ce dessert fruité de **TUILES AUX AMANDES** :

Dans un saladier, mélangez 120 g de sucre glace et 70 g de farine. Ajoutez 2 blancs d'œufs, puis 40 g de beurre fondu. Préchauffez le four à 180 °C. Sur une feuille de papier sulfurisé, étalez des petits disques de pâte à l'aide du dos d'une cuillère. Parsemez-les de 50 g d'amandes effilées. Faites cuire au four pendant 8 min. Déposez-les sur un rouleau à pâtisserie pour former les tuiles.

## L'atout nutrition

Les fruits cuits sont plus faciles à tolérer d'un point de vue digestif.

# Mousse au chocolat noir, huile d'olive et fleur de sel



## L'atout nutrition

Recette énergétique, qui apporte du plaisir, sans pour autant apporter trop de sucre. Pour le limiter, vous pouvez monter les blancs en neige sans rajouter les 40 g de sucre.

### Ingrédients

- 250 g de chocolat noir à dessert
- 100 g de beurre demi-sel
- 4 jaunes d'œufs
- 6 blancs d'œufs
- 40 g de sucre semoule
- Huile d'olive
- Fleur de sel

### C'est parti !

1. **Faites fondre** le chocolat avec le beurre au bain-marie, puis **ajoutez** les jaunes d'œufs. **Montez** les blancs en neige bien fermes, avec une pincée de sel. Lorsqu'ils sont quasiment montés, **ajoutez** le sucre pour les serrer.
2. Avec une spatule, **mélangez** délicatement les blancs au chocolat fondu sans les casser. **Répartissez** la préparation dans 6 verrines. **Laissez prendre** au frais pendant 2 h minimum.
3. Juste avant de servir, **ajoutez** quelques grains de fleur de sel et un léger filet d'huile d'olive.

### NOS ASTUCES

- Vous pouvez déguster votre mousse au chocolat avec des tuiles aux amandes.
- Cette recette se prépare facilement la veille.



### Le petit +

Servez votre mousse au chocolat avec **UNE COMPOTÉE DE CERISES AU PIMENT D'ESPELETTE** :

Pressez le jus d'un demi-citron. Dans une casserole, faites cuire 250 g de cerises dénoyautées avec 5 cl d'eau, 50 g de sucre semoule et 1 pincée de piment d'Espelette à feu doux pendant 30 min environ afin d'obtenir une compotée.

Laissez refroidir avant de déguster.

# Cake aux pêches et noisettes caramélisées

## Ingrédients

- 175 g de sucre cassonade
- 4 œufs entiers
- 175 g de beurre + un peu pour le moule
- 5 cl de lait
- 250 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 4 pêches jaunes
- 60 g de noisettes
- 60 g de sucre semoule
- 1 cuill. à soupe d'eau
- Sel

## C'est parti !

1. **Fouettez** le sucre cassonade avec les œufs, puis **ajoutez** le beurre fondu. Versez le lait.
2. Dans un saladier, **mélangez** la farine, la levure et une pincée de sel. **Incorporez** ce mélange à la préparation précédente.
3. **Préchauffez** le four à 170 °C. **Coupez** les pêches épluchées, en petits morceaux.
4. Dans une poêle antiadhésive, sans matière grasse, **faites poêler** à sec les noisettes, puis **ajoutez** le sucre semoule et l'eau. **Faites caraméliser** et **laissez** refroidir hors du feu.
5. **Versez** une partie de la pâte dans un moule à cake beurré. **Ajoutez** les pêches. **Complétez** avec l'autre partie de la pâte. **Terminez** par les noisettes caramélisées. **Faites cuire** au four pendant 40 min environ. **Vérifiez** la cuisson avec la pointe d'un couteau.

## NOS ASTUCES

- Cette recette est idéale pour le petit-déjeuner ou à l'heure du goûter. Dans ce cas-là, accompagnez votre cake d'une eau aromatisée avec des écorces de citron et quelques feuilles de menthe.
- On peut remplacer les noisettes par des amandes, des pistaches, des pignons ou encore des cerneaux de noix. Pour améliorer la tolérance digestive de cette recette, on peut les supprimer.
- Pour varier les plaisirs, pensez à rajouter 1 poignée de fruits secs coupés en petits morceaux dans la pâte (abricots, figues ou dattes).
- Jouez sur les fruits et les saisons. Ce cake marche très bien avec des figues, des abricots ou encore des poires.



## L'atout nutrition

- Les points forts de cette recette, ce sont le plaisir et le côté énergétique.
- Les noisettes, comme les autres fruits à coques, sont intéressantes au niveau nutritionnel. Pensez à les augmenter dans votre alimentation.

Pour un mode de vie plus équilibré,  
commencez par :

<b>Augmenter</b> ↗	<b>Réduire</b> ↘	
 Les fruits et légumes	 L'alcool	 La charcuterie
 Les légumes secs et graines : lentilles, haricots, pois chiches, etc.	 Les produits sucrés et les boissons sucrées	 La viande : porc, bœuf, veau, mouton, abats
 Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées, etc.	 Les produits salés	 Les produits avec un nutri-score D et E
 Le fait maison		

**Aller vers...** →

 Les pains complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complet	 Les poissons gras et maigres, en alternance	 L'huile de colza, de noix, d'olive	 Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée	 Les aliments de saison ou les aliments produits localement	 Les aliments bio
--	--	--	---	--	--

Mieux comprendre le lien entre  
*votre maladie inflammatoire chronique*  
et *votre alimentation*, c'est aujourd'hui possible.



Retrouvez dès à présent toutes les réponses  
aux questions que vous vous posez dans les brochures :

**"Maladies Inflammatoires Chroniques  
de l'Intestin et Nutrition.  
Doit-on incriminer les aliments ?"**

**"Rhumatismes Inflammatoires Chroniques  
et Nutrition.  
Doit-on incriminer les aliments ?"**

Demandez-les à votre médecin  
lors de votre consultation !

Si vous aussi, vous vous sentez concerné,  
flashez le QR-Code ci-contre ou rendez-vous directement sur

[mangersansenflammer.fr](http://mangersansenflammer.fr)



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence.

[MANGERBOUGER.FR](http://MANGERBOUGER.FR)





est un programme de sensibilisation co-créé avec  
l'**AFA CROHN RCH** France (ancienne association François Aupetit)  
Et l'**ANDAR** (Association Nationale de Défense contre la Polyarthrite Rhumatoïde)

« Nous avons aimé l'idée d'être associés à ce projet transversal sur l'alimentation "inflammatoire" qui intéresse plusieurs pathologies. Si le lien avec l'alimentation est évident pour les maladies chroniques intestinales, il l'est moins pour les nôtres, articulaires. Pour autant, le sujet occupe les patients depuis toujours... Nous sommes continûment et depuis longtemps confrontés à leurs questions, notamment sur les régimes d'exclusion. La difficulté est alors de donner à chacun des réponses en respectant ses croyances et perceptions individuelles tout en étant attentif aux avancées de la recherche: nous marchons ici sur le fil entre l'expérience du patient et la science.

La brochure "Manger sans s'enflammer" entre par ailleurs en résonance avec les récentes recommandations de la Société Française de Rhumatologie spécifiques à l'alimentation pour les rhumatismes inflammatoires, auxquelles nous avons contribué. Dans notre pathologie, spécifiquement, le sujet du contrôle de l'inflammation par l'alimentation questionne, au-delà des représentations des patients sur les aliments pro ou anti-inflammatoires. Enfin, le risque cardiovasculaire intrinsèque aux pathologies inflammatoires chroniques est aussi une préoccupation pour laquelle l'alimentation est un enjeu.

Il nous est donc apparu intéressant de contribuer à ce travail, qui permet à tous les patients de disposer d'un support d'information fiable sur un thème pas toujours simple à aborder ! »

**Sonia Trope,**

Directrice de l'ANDAR (Association Nationale de Défense contre l'Arthrite Rhumatoïde),  
[www.polyarthrite-andar.com](http://www.polyarthrite-andar.com)

« Nous, patients atteints de maladies chroniques intestinales, ne disposerons de jamais trop d'outils dédiés à l'alimentation ! Pour nous redire combien elle est essentielle (comme à tous, indemnes ou non de MICI), doit être équilibrée et un moment de plaisir partagé. En parler est aussi l'occasion de mettre à mal un certain nombre d'idées reçues et rappeler certaines évidences, et celle-ci en particulier : non, l'alimentation n'aggrave pas la maladie. Il s'agit "simplement" d'identifier celle qui est la plus adaptée pour son équilibre intestinal.

Si le régime sans fibre et sans résidu est indiqué, temporairement, en temps de crise pour plus de confort intestinal, il n'est pas question de le poursuivre au-delà, lors des périodes de rémission, aujourd'hui plus longues grâce aux traitements. Loin d'un mode diététique binaire, où le "zéro fibres" prévaudrait durablement, il nous faut renouer avec l'équilibre, y compris les 5 fruits et légumes, et le plaisir alimentaire.

Tous les outils, les consultations diététiques que nous assurons chaque semaine comme ce livret "Manger sans s'enflammer", sont bienvenus pour la compréhension des MICI et de leurs liens avec l'alimentation. Ils nous poussent à nous poser les bonnes questions, soulagent le fardeau des contraintes alimentaires. Ils nous aident à assurer en douceur la transition entre un régime sans résidus et une alimentation équilibrée "plaisir", quand nous sommes livrés à nous-mêmes, au décours d'une crise. »

**Alain Olympie,**

Directeur de l'association afa Crohn RCH (RectoColite Hémorragique) France,  
[www.afa.asso.fr](http://www.afa.asso.fr)

Retrouvez d'autres informations sur

**mangersans** **senflammer.fr**

Livret de recettes co-réalisé par Fresenius  
Kabi, l'AFA Crohn RCH France et l'Andar



Afa Crohn RCH France,  
32, rue de Cambrai  
75019 PARIS  
Tél : 01 801 821 81  
[www.afa.asso.fr](http://www.afa.asso.fr)



Andar  
149, avenue du Maine  
75014 PARIS  
Tél : 0 800 001 159  
[www.polyarthrite-andar.org](http://www.polyarthrite-andar.org)



**FRESENIUS  
KABI**

caring for life™

prendre soin de la vie

Fresenius Kabi France  
Siège Social :  
5, place du Marivel - 92 310 Sèvres  
Tél : 01 41 14 26 00 - Fax : 01 41 14 26 01  
[www.fresenius-kabi.fr](http://www.fresenius-kabi.fr)