

Maladie de Crohn

Qu'est-ce que la maladie de Crohn?

La maladie de Crohn est une maladie inflammatoire chronique de l'intestin. La fréquence de la maladie est de 40 pour 100 000 personnes.

Comment la maladie de Crohn se développe-t-elle?

La cause de cette maladie reste inconnue. Il existe une prédisposition familiale et la maladie de Crohn survient beaucoup plus fréquemment dans les pays industrialisés occidentaux que dans les pays en développement. Cette maladie commence habituellement à la fin de l'enfance ou au début de l'âge adulte.

Comment la maladie de Crohn se manifeste-t-elle?

La maladie de Crohn peut affecter l'ensemble du tube digestif, des lèvres à l'anus, mais elle touche le plus souvent la fin de l'intestin grêle et le début du côlon. Les symptômes déclenchés par l'inflammation comprennent : les douleurs abdominales, la diarrhée (parfois avec des pertes de sang), la fatigue, la perte d'appétit, la perte de poids et le retard de croissance chez les enfants. Des douleurs articulaires, des modifications de la peau et des symptômes oculaires peuvent également se produire chez un quart des patients.

Comment diagnostique-t-on la maladie de Crohn?

Le diagnostic peut être supposé des signes cliniques. Les analyses sanguines montrent des changements non spécifiques comme des valeurs augmentées pour les facteurs inflammatoires et l'anémie. Cependant, le diagnostic doit toujours être confirmé par une coloscopie et un examen microscopique des échantillons de tissus (Fig. 1).



Fig. 1: côlon très enflammé avec des ulcères allongés

Comment traite-t-on la maladie de Crohn?

La maladie de Crohn est généralement traitée avec des médicaments anti-inflammatoires et immunosuppresseurs. Le traitement est complexe et peut provoquer des effets secondaires ; il doit donc être prescrit et contrôlé par des médecins spécialistes (gastro-entérologues). Selon l'évolution de la maladie, certaines de ses complications doivent être opérées. Dans le cas de fistules et de stade très avancé de la maladie, il peut être nécessaire d'utiliser le nouveau médicament Remicade® - un bloqueur d'une substance messagère médiatrice de l'inflammation (TNF-alpha). Nous serons heureux de vous informer à ce sujet et de vous fournir une brochure avec des explications plus détaillées sur ce traitement. Il n'existe pas de régime diététique spécial pour la maladie de Crohn. Cependant, certains symptômes (en particulier la diarrhée et les douleurs abdominales) peuvent être soulagés par certaines mesures diététiques.

Quel est le pronostic?

Très souvent, la maladie évolue de manière chronique avec des poussées d'activité inflammatoire récurrentes. La guérison définitive n'est pas possible. Il est donc très important que les personnes souffrant de la maladie de Crohn soient prises en charge avec des soins médicaux appropriés.

Existe-t-il un régime alimentaire spécial en cas de maladie de Crohn?

La maladie de Crohn n'est ni causée par des facteurs alimentaires, ni guérie par un régime alimentaire spécial. Cependant, une alimentation équilibrée peut empêcher la perte de poids et avoir des effets positifs sur la progression de la maladie.

Recommandations nutritionnelles en cas de crises aiguës

Comme il est difficile de s'alimenter pendant les crises aiguës et que l'alimentation diffère de l'alimentation quotidienne, il est important de demander conseil à des spécialistes expérimentés. L'alimentation artificielle par sonde et des aliments liquides spéciaux peuvent améliorer l'état nutritionnel et réduire l'activité inflammatoire. Si nécessaire, l'alimentation artificielle est administrée directement dans le sang en utilisant une sonde passant par le nez ou un cathéter.

Recommandations nutritionnelles pour les phases de rémission, pendant lesquelles la maladie n'est pas active

Nous recommandons une alimentation mixte et équilibrée avec évitement des aliments mal tolérés. Le fait de tenir un journal alimentaire sous la supervision d'un professionnel de la santé peut s'avérer très utile pour identifier les intolérances individuelles. Les conseils diététiques peuvent aider à trouver des alternatives aux aliments à éviter.

L'apport adéquat en énergie et en nutriments vitaux est particulièrement important pendant la phase de repos (phase de rémission), car cela peut améliorer l'état nutritionnel et corriger les carences.

À quoi faut-il faire particulièrement attention en cas de maladie de Crohn?

La majorité des patients ont des carences en nutriments essentiels ; en particulier, ils manquent de protéines, d'acide folique, de vitamines A, D et B12, de fer, de calcium, de zinc et de sélénium. Les préparations nutritives - en consultation avec le médecin spécialiste - peuvent aider à compenser les carences existantes. Manger plusieurs petits repas par jour peut vous aider à maintenir un apport énergétique et nutritionnel suffisant, malgré un petit appétit.

Des études récentes suggèrent l'effet bénéfique des acides gras oméga-3. Ils peuvent inhiber la réaction inflammatoire et soutenir les défenses de l'organisme. Il est généralement recommandé de consommer du poisson deux fois par semaine. Le saumon, le hareng, le maquereau et le thon sont particulièrement riches en acides gras oméga-3 et ils contiennent beaucoup de protéines de qualité élevée et faciles à digérer. Si la maladie est localisée dans la partie inférieure de l'intestin grêle, l'absorption de la vitamine B12 est alors fortement perturbée et une carence peut en découler. Une carence possible en vitamine B12 doit être corrigée par des injections de vitamines.

Existe-t-il une association de patients?

Vous obtiendrez de nombreux bons conseils et des informations pertinentes auprès de l'ASMCC - l'association suisse de la maladie de Crohn et de la colite ulcéreuse, 5001 Aarau, téléphone 062 824 87 07, e-mail welcome@smccv.ch. La meilleure façon de prendre un premier contact avec l'ASMCC est de visiter son site Web www.smccv.ch.