

**Cette enquête conduite entre février et juillet 2011 avait pour but d'étudier les croyances et les comportements alimentaires des patients atteints de MICI.**

Au total, 67 patients ayant une rectocolite hémorragique et 177 une maladie de Crohn ont répondu au questionnaire. Ce dernier comportait 14 items qui portaient sur la relation que les patients pouvaient faire entre leur alimentation et le déclenchement de leur maladie, les précautions en cas de poussée, le risque de carences alimentaires, le fait qu'ils aient ou non reçu des conseils alimentaires, la notion de plaisir alimentaire ou la crainte de prendre un repas à l'extérieur.

Première constatation, la majorité des patients suit un régime restrictif. Pour éviter une poussée, il ne faut pas manger « trop épicé » pour 80 % d'entre eux, ou « trop gras » pour 48,8 %, ne pas consommer « des fruits et des légumes » pour 47,5 % ou des boissons gazeuses pour 40 %. Par ailleurs, 44 % des sujets ont précisément identifié un aliment comme pouvant être à l'origine d'une poussée (catégorie des fruits et légumes principalement). Enfin, près de deux patients sur trois évitent certains aliments « dont ils ont envie » par peur de déclencher une poussée.

Deuxième constatation, ces croyances et ces comportements alimentaires ont des répercussions psychologiques et sur leur vie sociale. Le plaisir de manger est altéré chez 47,5 % d'entre eux. Plus d'un patient sur 5 refuse des repas à l'extérieur par peur de déclencher une poussée, et près d'un patient sur 5 ne partage pas le même menu que les autres membres de la famille.

Une information diététique appropriée (mettant notamment en exergue les dangers d'une restriction alimentaire) est nécessaire. Les patients en sont d'ailleurs bien conscients puisque que plus que la moitié d'entre eux (52, 5 %) sont demandeurs de tels conseils.