

# Mieux se nourrir avec une MICI

Repertoire des aliments à consommer  
ou à éviter selon les phases de la maladie

**Poussée - Transition - Rémission**



Conseils  
nutritionnels  
recommandés



Repères simples  
et concrets



Objectif : se situer,  
soulager, accompagner,  
stabiliser

**Pour se réperer et adapter son alimentation  
au quotidien en cas de  
Maladie Inflammatoire Chronique de l'Intestin**



# SOMMAIRE

En période de poussée.....	page 3
En période de transition.....	page 7
En période de rémission.....	page 11



---

# En période de poussée

---



DT-PARCOURS-ETP-003/V1/Mars2026

## Les aliments autorisés

### Les légumes :

- Bouillons
- Légumes cuits, mixés et épluchés
- Courgette sans peau ni pépins,
- Haricots verts extras fins, potiron
- Carotte, coulis et sauce à base de tomates sans peau ni pépins
- Herbes aromatiques fraîches dans un sachet à thé

### Les fruits :

- Gelée de fruits
- Fruits cuits, mixés et épluchés (pomme, poire, banane, coing)

### Les produits laitiers :

- Lait sans ou pauvre en lactose
- Fromages à pâte dure, Gruyère, Hollande, Comté, Cantal, Saint Paulin, Emmental, Port Salut, Babybel, Mimolette, crème de Gruyère

## Les féculents :

- Pâtes, riz, semoule et produits céréaliers raffinés
- Farine blanche et Maizéna biscotte,
- Pain de mie blanc et grillé
- Pomme de terre, patate douce

## Protéines :

- Viande maigre
- Poisson maigre
- Œufs cuits durs
- Jambon blanc dégraissé

Graisses crues (beurre, margarine, huile)

## Produits sucrés :

- Miel
- Biscuits secs, madeleine, cake
- Caramel, vanille liquide, sucre vanillé
- Cacao, chocolat noir

## Les aliments non autorisés

## Les légumes :

- Légumes crus (carottes, salade, concombres, tomate crue..etc)
- Légumes filandreux ( poireaux, céleri, fenouil, asperges...etc)
- Légumes à peau ou graines (tomates, poivrons, aubergines...etc)
- Choux (chou-fleur, brocoli, chou vert, chou rouge)
- Oignons, ail, échalotes
- Champignons

## **Fruits :**

- Fruits (crus, à peau, à grains, sec et séchés)
- Oléagineux (amandes, noix, noisettes, graines de tournesol...ect)

## **Féculents :**

- Légumineuses ( lentilles, pois chiches, haricots secs...etc)
- Pain complet, quinoa, boulgour,
- Avoine
- Maïs

## **Produits laitiers :**

- Lait (surtout entier)
- Fromages fermentés, fort et à pâte persillée
- Crème dessert
- Yaourts et fromages blanc

## **Graisses :**

- Fritures
- Plats en sauce
- Charcuteries grasses
- Beurre en excès
- Crème fraîche
- Plats industriels
- Viandes rouges

## **Epices et condiments :**

- Piment, curry, paprika
- Poivre
- Moutarde
- Cornichons
- Sauce type ketchup ou mayo

## **Boissons :**

- Alcool
- Café
- Thé fort
- Sodas
- Jus de fruits
- Boissons énergisantes

## **Sucres irritants :**

- Produits très sucrés
- Chocolat au lait
- Bonbons
- Pâtisseries industrielles
- Edulcorant

---

# En période de transition

---



DT-PARCOURS-ETP-004/V1/Mars2026

## Les aliments autorisés

### Légumes :

- Légumes cuits et épluchés : idem poussée + pointes d'asperges, aubergine tomate
- Légumes 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

### Fruits :

- Confiture de fruits
- Fruits cuits et épluchés : idem poussée + pêche, abricot
- Compotes de tous les fruits
- Fruits au sirop
- Banane crue écrasée

## **Produits laitiers :**

- Yaourt, fromage blanc, petits suisses naturels ou aromatisés ou aux fruits mixés
- Fromage frais
- Fromage fondu

## **Féculents :**

- Pain de mie blanc
- Pain blanc
- Céréales du petit déjeuner non complètes
- Pâtes à tarte (brisée, sablée, feuilletée)
- Feuilles de brick et pâte phyllo

## **Protéines :**

- Viande rôtie, grillée, mijotée ou sautée avec un peu de matière grasse
- Tous les poissons et crustacés
- Charcuterie
- Viandes et poissons fumés ou séchés

## **Graisses :**

- Fondues
- Crème fraîche

## **Produits sucrés :**

- Chocolats aromatisés
- Cakes aux fruits confits, crêpes, gaufres, biscuits et gâteaux maison

## **Boissons :**

- Jus de fruits maison et de commerce sans pulpe
- Nectars de fruits
- Thé et café

## **Les aliments non autorisés**

### **Légumes :**

- Choux (brocoli, chou-fleur, chou vert)
- Poireaux, oignons, ail, échalotes
- Champignons
- Tomates crues, poivrons (avec peau et graines)

### **Fruits :**

- Fruits secs
- Fruits crus avec peau et pépins
- Agrumes
- Fruits rouges

### **Féculents :**

- Céréales complètes (pain complet, riz complet, pâtes complètes)
- Quinoa et boulgour
- Légumineuses entières (lentilles, pois, chiches...etc à réintroduire doucement)

### **Produits laitiers :**

- Lait entier
- Crèmes desserts , glaces
- Fromages très fermentés

## **Graisses :**

- Fritures
- Plats en sauce très gras
- Charcuteries
- Excès de beurre et crème

## **Epices :**

- Piment, poivre, curry
- Moutarde
- Vinaigre

## **Boissons :**

- Alcool
- Café en excès
- Thé en excès
- Sodas

## **Produits sucrés :**

- Produits industriels
- Edulcorants
- Pâtisseries

---

# En période de rémission

---



DT-PARCOURS-ETP-005/V1/Mars2026

## Les aliments autorisés

### Légumes :

- Cœur de laitue et avocat
- Herbes aromatiques fraîches
- Selon la tolérance « tous les légumes crus » enlever la peau et les pépins la première fois

### Fruits :

- Fruits crus et épluchés (pomme, poire, banane, abricot, pêche) tous les fruits cuits en morceaux
- Selon la tolérance « tous les fruits crus » enlever la peau et les pépins la première fois

### Produits laitiers :

- Tous types de fromage
- Yaourt, fromage blanc avec des fruits en morceaux
- Selon la tolérance « lait »

**Féculents :**

- Selon la tolérance « légumineuses»
- Pain complet « pain aux céréales »
- Muesli

**Protéines :**

- Charcuteries peu grasses (jambon blanc, blanc de dinde)
- Viandes et poissons fumés ou séchés

**Graisses :**

- Fritures
- Sauces

**Produits sucrés :** tout

**Boissons :** toutes

## Les aliments à consommer avec modération

Limiter le gras, le sel, le sucre en excès et l'abus d'alcool