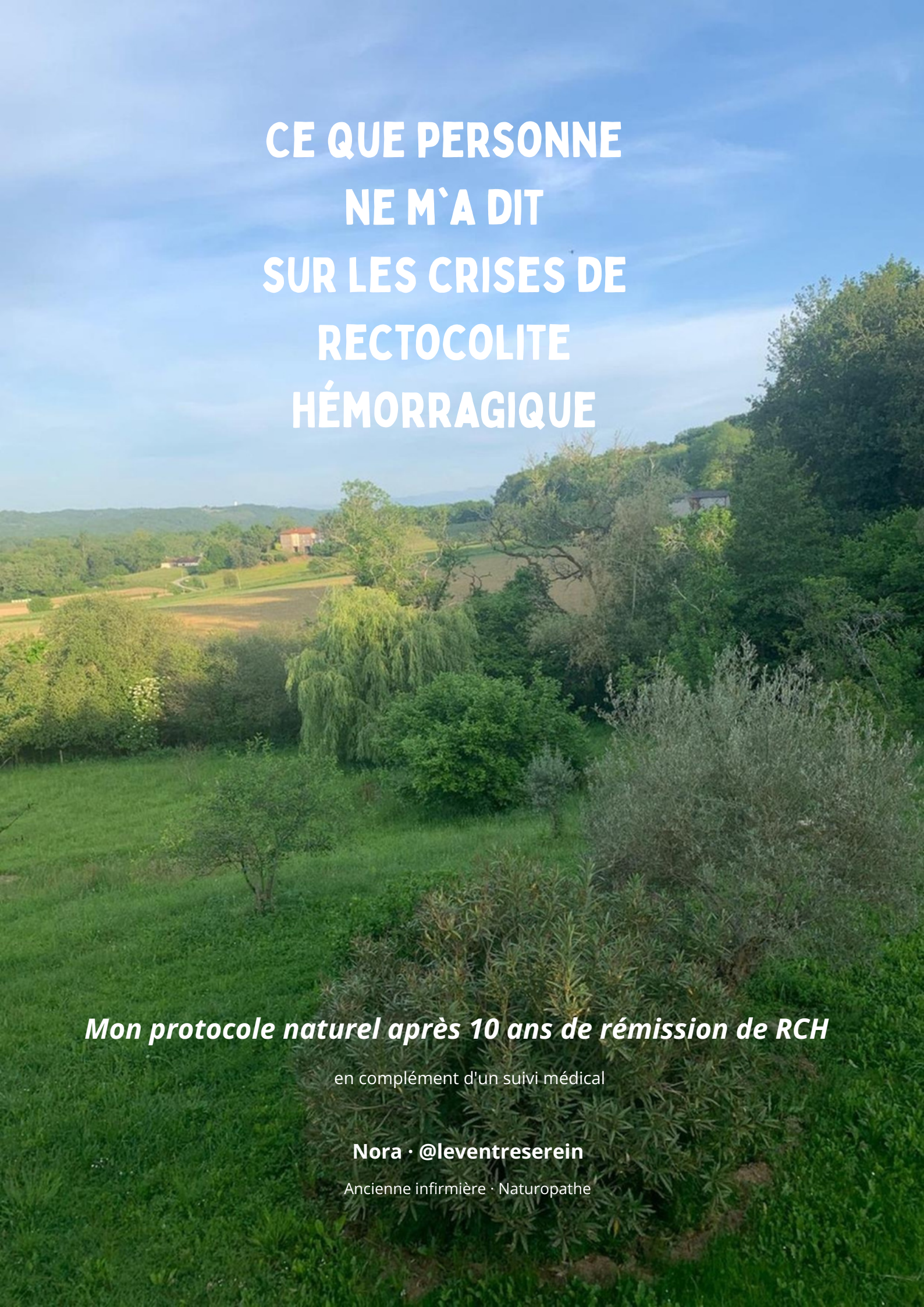




CE QUE PERSONNE NE M'A DIT SUR LES CRISES DE RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE

Mon protocole naturel après 10 ans de rémission de RCH

en complément d'un suivi médical

Nora · @leventreserein

Ancienne infirmière · Naturopathe

Sommaire

Pourquoi j'ai écrit ce guide	3
La première chose que je te dis	4
01 • Comprendre ce qui se passe	5
02 • Mes gestes dans les premières heures	7
Le bouillon de poule réconfortant	8
La talbina	9
L'hydratation	10
La cohérence cardiaque	11
03 • Ce que je mange pendant la crise	12
Mon assiette, du quotidien à la crise	13
Ta ligne de conduite	14
Mes menus	19
En famille, et le soir	20
Le complément que j'utilise en cure	21
04 • L'après-crise	22
Le retour vers une alimentation normale	23
Mes habitudes pour éviter la prochaine crise	24
Ma routine pendant une crise	25
Et si c'était possible pour toi aussi ?	26
Recettes douces	27
Mon carnet de suivi	28
Mémo de crise — à coller sur le frigo	29
Ton intestin est comme un jardin	30

Pourquoi j'ai écrit ce guide

Installe-toi confortablement. Prends une tisane... sans sucre bien sûr :-)

Je m'appelle Nora, ancienne infirmière, naturopathe, maman de quatre enfants. Diagnostiquée d'une Rectocolite hémorragique sévère en 2014, une pancolite avec un côlon entièrement atteint. J'ai frôlé la chirurgie. J'ai enchaîné cortisone, immunosuppresseurs, infections à répétition. Et puis, progressivement, j'ai pris une autre direction.

Aujourd'hui je vis sans traitement. Pas par chance — par un travail profond sur mon alimentation, mes compléments, mon système nerveux, et ma foi.

Ce que personne ne m'a dit en sortant du cabinet médical. Que certains aliments entretiennent l'inflammation. Que le stress et la panique amplifient chaque symptôme. Que le corps a une capacité réelle à se réparer, si on lui en donne les moyens.

Ce guide ne remplace pas ton suivi médical. Il ne te dira pas d'arrêter ton traitement — jamais. Ce qu'il t'offre, c'est ce que moi je fais, concrètement, dès que mon corps m'envoie les premiers signaux.

Mon approche, en une phrase

Mon approche s'inspire en partie du régime d'Elaine Gottschall (le SCD), sans en suivre toute la rigueur. J'en retiens l'attention à la muqueuse et la réintroduction progressive. J'y ajoute un principe simple, qui a tout changé pour moi : raisonner en quantité de sucres sur la journée, plutôt qu'en longue liste d'aliments interdits. Tu n'as pas besoin de tout mémoriser. Tu as besoin de réduire les sucres et de nourrir ton corps simplement.

Comment utiliser ce guide

Lis-le une première fois en entier. Puis reviens aux parties pratiques au moment où tu en as besoin. Un geste à la fois.

La première chose que je te dis

Accepte ta crise. Ne lutte pas contre elle — accueille-la.

Ton corps te parle. Il te dit que quelque chose dans ton quotidien ne va pas. Que tu ne t'es pas mise en premier. Que tu t'es oubliée.

Repose-toi. Simplifie tout, ton agenda, ton assiette, tes attentes. Ce n'est pas le moment de performer. C'est le moment de prendre soin de toi.

Des protéines animales. Des légumes cuits. Du bon gras. Et oui, des petites douceurs : une compote, un yaourt avec du miel, des fraises cuites, une madeleine à la poudre d'amandes. Tu as le droit d'être bien nourrie même en crise.

Pas de sport intensif, mais des étirements, de l'air frais, quelques respirations profondes. Un cataplasme d'huile de ricin si tu as mal au ventre. Des compléments pour soutenir ton corps.

Donne du temps à ton corps. Le régime de base le plus strict, lui, ne dure que quelques jours, le temps que le plus fort de la crise passe.

Et place ta confiance — en ton corps, et si tu es croyante, en Dieu.

01

Comprendre ce qui se passe

Quand la crise arrive, on n'a pas envie de lire un cours de biologie. On veut juste que ça s'arrête. Mais comprendre en deux minutes ce qui se passe dans ton corps change tout, ça transforme la panique en action.

Ce qui se passe dans ton intestin

Pendant une poussée de MICI, la muqueuse intestinale est irritée, enflammée, parfois ulcérée. Elle ne peut plus jouer son rôle de barrière. Le système immunitaire s'emballe et attaque les tissus sains. Les bactéries pro-inflammatoires prolifèrent.

Résultat : diarrhées, crampes, sang, urgences, fatigue écrasante. Tu connais. Ce n'est pas dans ta tête — c'est réel, mesurable, et surtout tu peux agir dessus.

Le stress amplifie tout

L'intestin et le cerveau sont reliés en permanence par le nerf vague — c'est l'axe intestin-cerveau. Quand tu paniques, ton système nerveux passe en mode alarme : la digestion se bloque, l'inflammation augmente, la douleur s'amplifie. C'est un cercle vicieux : la crise stresse, le stress aggrave la crise. Briser ce cercle, c'est l'un des premiers gestes que j'ai appris à faire. C'est pour ça que la cohérence cardiaque occupe une place centrale dans mon protocole.

La chaleur — ce que personne ne m'avait dit

On croit souvent qu'apporter de la chaleur à un intestin déjà enflammé va aggraver les choses. C'est faux. La chaleur douce — eau chaude, tisanes, bouillotte — est externe, ce n'est pas le même mécanisme que l'inflammation. Elle détend les muscles intestinaux et soulage les crampes, stimule la circulation locale, et relance le feu digestif éteint en crise.

Règle absolue : jamais d'eau froide, jamais de boissons glacées en crise.

Les signaux avant-coureurs à reconnaître

- Légère augmentation de la fréquence des selles depuis 2-3 jours
 - Petites crampes en fin de journée
 - Fatigue inhabituelle même après une bonne nuit
 - Ballonnements persistants
- Irritabilité, hypersensibilité — le système nerveux s'emballe avant l'intestin

Dès que j'en reconnais deux ou trois, je mets en place mon protocole sans attendre. Une crise interceptée tôt, c'est une crise deux fois moins longue.

Avant tout : consulte ton médecin

Que ta poussée te paraisse légère ou intense, une crise de MICI doit toujours être suivie médicalement. Ton médecin et ton gastro-entérologue sont tes premiers interlocuteurs.

Ce que je partage dans ce guide, c'est ce que je mets en place en complément de mon suivi, au quotidien — jamais à la place.

Et en cas de signes d'urgence (fièvre, sang abondant, douleurs intenses), on ne tergiverse pas : consultation sans attendre.

02

Mes gestes dans les premières heures

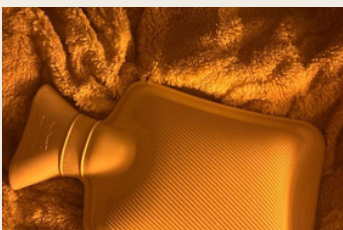
La part du système nerveux

Tu remarqueras que mes premiers gestes en crise ne sont pas dans l'assiette. C'est volontaire. La RCH est une vraie maladie inflammatoire — ce n'est pas « dans la tête ». Mais l'intestin et le cerveau sont intimement reliés : quand mon stress monte, mon ventre suit.

C'est pour ça que je prends autant soin de mon système nerveux que de mon assiette. La cohérence cardiaque, le repos, ralentir quand mon corps le demande : des gestes qui apaisent l'intestin autant que l'esprit.

La chaleur — en premier, avant tout le reste

- **Chaussettes + plaid.** Pas de pieds nus sur le carrelage froid. Le froid aux extrémités aggrave les spasmes.
- **Bouillotte sur le ventre.** Dès les premières crampes. La chaleur détend les muscles et soulage rapidement.
- **Eau chaude.** Un grand verre dès le matin et toute la journée. Jamais froide, jamais glacée.
- **Douche chaude.** Réchauffe le corps en profondeur, détend les muscles.
- **Sieste.** Le repos n'est pas une faiblesse. C'est pendant le repos que le corps se répare..
- **Quelques minutes d'air frais.** Marcher doucement active le système parasympathique et réduit le cortisol.



Et même quand il fait chaud : en crise, je reste au chaud et au cuit. L'été, le piège c'est l'alimentation fraîche — crudités, salades, fruits crus, glaces, boissons glacées. C'est justement ce que l'intestin en crise supporte le moins. J'adapte l'intensité (bouillon tiède plutôt que brûlant), mais le principe ne change pas : jamais de froid sur un intestin enflammé.

La bouillotte sur le ventre — mon premier geste dès les premières crampes.

Le bouillon de poule réconfortant

C'est mon premier réflexe alimentaire. Il l'hydrate, reminéralise, et apporte de la gélatine qui apaise la muqueuse. J'ajoute curcuma et gingembre pour le goût et la chaleur.

Elaine Gottschall observait que le yaourt maison et le bouillon de poule fait maison sont parmi les aliments les plus apaisants pour un intestin fragilisé.

C'est ce que j'ai vérifié sur moi-même.

Ma recette

- 8 ailes ou pilons de poulet avec la peau · 5
- litres d'eau 1 càc de vinaigre de cidre BIO
- 1 gousse d'ail · 2-3 carottes
- Herbes de Provence · 1 clou de girofle
- Curcuma + gingembre — généreux

Poulet dans 5L d'eau froide. Ajouter tous les ingrédients. Feu très doux, semi-couvert — 4 à 6h. Filtrer. Poulet pour le midi, bouillon pour le soir.



Mon bouillon de poule maison — filtré, doré, bu chaud toute la journée.

La talbina — mon trésor personnel

La talbina, c'est une soupe d'orge. Le régime SCD strict l'exclut — c'est une céréale.

Mais moi, je ne raisonne pas en aliments interdits : ce qui compte, c'est la quantité de sucres/féculents sur ma journée. À petite dose, dans une journée pauvre en sucres, la talbina a toute sa place chez moi.

C'est un aliment que la tradition recommande depuis des siècles pour les personnes fragilisées:

apaisant, réchauffant, hyper digeste. Je la prends le matin ou le soir, accompagnée d'œufs ou d'autres protéines animales.

Ma recette — pour une personne

- 200 ml d'eau
- 1 càs de farine d'orge
- Miel traditionnel — selon le goût
- Options : quelques dattes, graines de nigelle

Verser l'eau, incorporer la farine d'orge en remuant. Laisser épaissir 5 à 10 minutes à feu doux. Ajouter le miel, les dattes et la nigelle selon les goûts.



Ma talbina —
farine d'orge,
miel, dattes et
graines de
nigelle.

L'hydratation

- Eau plate à température ambiante ou légèrement chauffée — toute la journée
- Bouillon de poule maison
- Thé noir — les tanins freinent la diarrhée
- Tisane de mauve ou guimauve — 2 à 3 tasses/jour entre les repas
- Tisane de camomille — détend les muscles intestinaux
- Eau de coco
- Hydromel maison — eau chaude + jus de citron + 1 càc de miel bio. Le miel est le seul sucre que je garde.

À éviter : café en excès, alcool, sodas, jus de fruits industriels, eau glacée ou boissons froides.

Si manger est trop difficile — les petits repas fractionnés

En phase très aiguë, forcer des repas complets peut être épuisant. Ce que je fais alors : 5 à 6 petits repas dans la journée, parfois un seul aliment à la fois. Un œuf mollet. Un bol de bouillon. Une petite compote. Une soupe de talbina. Ce n'est pas un échec — c'est une adaptation intelligente.

Le cataplasme à l'huile de ricin

Le cataplasme à l'huile de ricin , quand j'ai mal.

Les jours de crampes ou de douleurs, j'imbibe un torchon d'huile de ricin, je l'applique sur le ventre, une bouillotte par-dessus, et je reste allongée 30 à 60 min.

Ce n'est pas systématique : c'est un geste de soulagement, qui s'inscrit dans le repos. Je le fais souvent le soir, pendant ma cohérence cardiaque.

Attention quand même à ne pas te brûler.

La cohérence cardiaque

5 minutes, 3 fois par jour, 6 respirations par minute : 5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration. Un outil de régulation du système nerveux qui, pour moi, réduit le stress, détend le ventre et calme les crampes.

Je ne cherche pas à analyser mes émotions en pleine crise — c'est trop, et ce n'est pas le moment. Je passe par le souffle, parce que le corps calme la tête bien plus vite que l'inverse.

Comment je fais, concrètement

- **Où** : assise ou allongée, peu importe. Là où tu es au calme.
- **Quand** : au réveil, en milieu de journée, et le soir. Et dès qu'une crampe ou une angoisse monte.
- **Comment** : inspire 5 secondes, expire 5 secondes. Une appli gratuite te guide, sinon tu comptes dans ta tête.

Le principe : rien à réussir, rien à ressentir de spécial. Tu laisses le rythme faire son travail.



Le repos n'est pas un luxe — c'est un soin. Quelques minutes au calme, dehors si possible.

03

Ce que je mange pendant la crise

Il n'existe pas une seule façon de manger en crise. Ça dépend d'où tu pars.

Ce que je te propose, c'est une progression — de ton assiette d'aujourd'hui vers l'assiette qui calme l'intestin.

Une seule assiette de base : protéines + légumes très cuits + bon gras

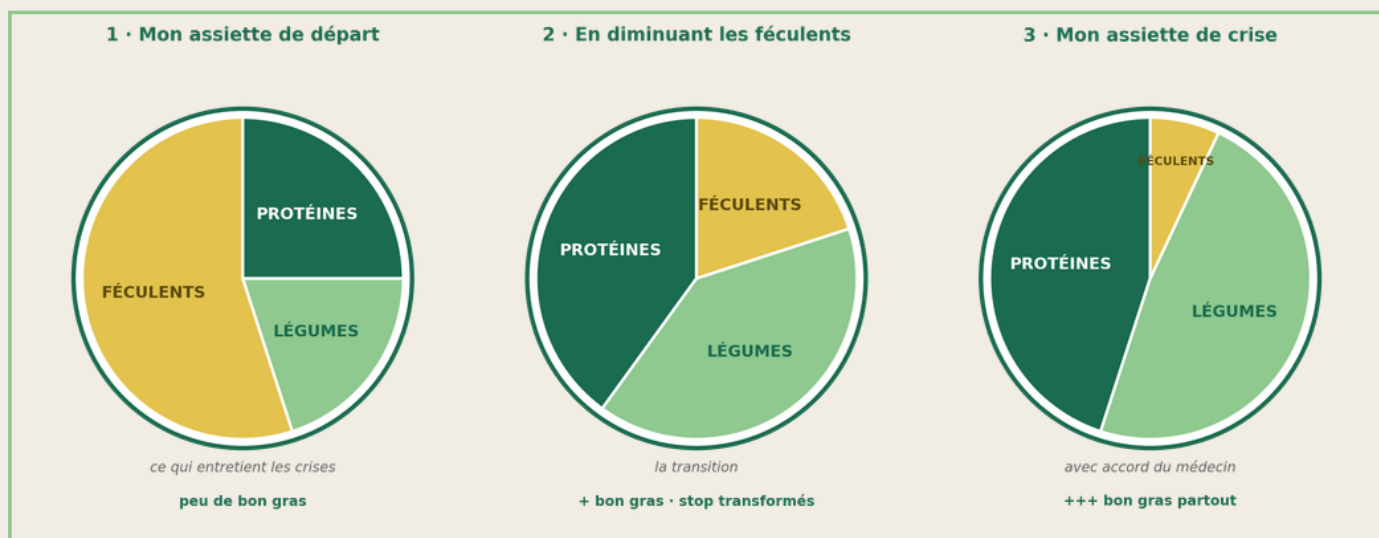
En crise, l'assiette garde toujours la même base : une protéine animale, des légumes très cuits, et du bon gras (huile d'olive, beurre cru, coco, ghee). Ça, ça ne pose presque jamais de problème.

Ce qu'on ajuste, ce sont les glucides — c'est presque toujours eux qui posent souci. Et la première chose à faire, ce n'est pas de les supprimer : c'est de les diminuer. Souvent, ça suffit.

**Diminuer les
glucides,
pas les supprimer
souvent ça suffit.**

- **D'abord, on diminue.** Souvent il suffit d'enlever le gluten (pain, pâtes, produits industriels) et de garder 2 cuillères à soupe de glucides sans gluten par repas — riz, pomme de terre, patate douce ou quinoa bien cuits. Pour beaucoup, ça suffit à calmer la crise.
- **Si besoin, on descend plus bas.** Une seule cuillère à soupe par repas.
- **En dernier recours, on les retire un temps.** Quand j'ai eu besoin de les retirer complètement, je ne suis jamais allée au-delà de deux semaines, et toujours en lien avec mon médecin. Au-delà, je réintroduis progressivement des glucides bien tolérés.

Mon assiette, du quotidien à la crise



Ces trois assiettes montrent le chemin — pas une règle rigide, juste une direction.

À gauche, l'assiette du quotidien : beaucoup de féculents, peu de bon gras. C'est souvent celle qui entretient les crises sans qu'on le sache.

Au milieu, la transition : je réduis les féculents, j'augmente le bon gras, j'arrête les produits transformés.

À droite, mon assiette de crise : surtout des légumes très cuits et des protéines, du bon gras partout, et juste ce qu'il faut de glucides — avec l'accord de mon médecin.

Tu n'as pas à passer de l'une à l'autre d'un coup. On y va par étapes, à son rythme. Certaines avancent vite, d'autres ont besoin de plus de temps — et c'est normal. Le corps n'aime pas les changements brutaux ; il répond mieux à la douceur et à la régularité.

Tout le monde est différent, observe ton ventre, et ajuste. Plus ça va bien, plus on élargit ; dès que ça se complique, on resserre les glucides en premier. Quel que soit l'ajustement, ton médecin doit en être informé.

Et même quand je les diminue, je ne mange pas du riz tous les jours : je fais tourner mes glucides sans gluten (riz, quinoa, pomme de terre, patate douce..). Alternier évite de surcharger l'intestin avec toujours le même amidon, et m'aide à repérer celui qui passe mal.

Ta ligne de conduite

Le repère tout simple : plus ça va bien, plus on élargit. Dès que ça se complique, on resserre.

Ce sont presque toujours les glucides qui posent problème, on les ajuste en premier, par paliers.

Crise / poussée

tout au repos
digestif

Tout cuit, tout simple. Bouillon, légumes bien cuits, protéine douce. Aucun cru. Glucides sans gluten réduits au minimum bien toléré.

Ça se calme

les symptômes
s'apaisent

On garde tout cuit. On réintroduit doucement un peu plus de glucides sans gluten, un à la fois. Fruits seulement cuits.

Ça va mieux

transit et
énergie OK

Glucides sans gluten diversifiés et en plus grande quantité. Légumes cuits sans limite. Premiers essais de cru, un jour sur deux.

Bien installé

plusieurs
semaines stables

On augmente fruits et légumes. Le cru passe mieux : on l'élargit progressivement, en rotation.

Rémission

tout va bien,
durablement

Le plus large. Glucides variés, fruits et légumes en quantité, crus selon la tolérance. On garde les rotations comme filet.

Cadre — Tout reste en complément du suivi médical.
Aucun remplacement des traitements.

Et si même les légumes ne passent pas ?

Ça m'est arrivé. En phase vraiment aiguë, même les carottes cuites peuvent être trop. Avant de tout retirer, j'essaie une autre voie : passer le légume en soupe. Un légume cuit qui ne passe pas en morceaux, même très cuit, passe souvent mieux mixé en soupe — en petite quantité, avec du bon gras et des morceaux de protéine dedans (poulet poché, jaune d'œuf).

les nutriments sont dans le liquide, l'intestin n'a presque rien à digérer.

Si même la soupe est trop, on peut supprimer temporairement tous les légumes — protéines animales, bonnes graisses, bouillon et talbina uniquement. Les légumes reviennent dès que l'intestin le permet, d'abord mixés.



Un velouté de carottes bien cuites — doux, mixé, enrichi de bon gras.

L'envie de farineux — combien de temps ça dure ?

Quelques jours seulement. Elle disparaît si on ne lésine pas sur les bonnes graisses. Si tu trébuches, pas de culpabilité — tiens bon.

Toujours avec l'accord de ton médecin si tu es sous traitement.

Ce que je mange — liste concrète

- Yaourt maison fermenté 24h — nature ou avec un bon miel
 - Bouillon de poule maison — chaud, toute la journée
 - Œufs mollets ou pochés
 - Poulet, dinde, bœuf, poissons blancs, viande hachée, agneau..
 - Carottes, panais, courgettes très cuites, épluchées — mixées ou écrasées.
- Les légumes sucrés d'abord, les feuilles ensuite, les solanacées et oignon-ail-poireau plus tard.
- Compote de pommes maison sans sucre — la pectine aide à solidifier les selles
 - Madeleine à la poudre d'amandes — une petite douceur, recette en fin de guide
 - Banane très mûre — je commence par un quart et j'observe
 - Riz basmati blanc bien cuit ou tout autre féculent sans gluten (à alterner) — 2 càs maximum par repas, en transition

Le gras — à ne jamais supprimer

Toujours du gras sur les légumes : beurre cru en fin de cuisson, huile d'olive, graisse de coco.

En crise, on augmente le gras, on ne le réduit pas — c'est le carburant principal quand on baisse les glucides.

J'alterne : huile d'olive crue, beurre cru, graisse de coco, ghee, graisse de canard.

Dans mon cas, les graisses saturées passent le mieux quand mon ventre est à bout.

La pomme — un aliment-clé en crise

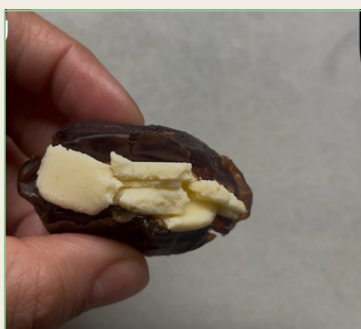
La pomme cuite est une des choses les plus efficaces que j'ai découvertes. Sa pectine est un des seuls prébiotiques doux que je tolère même en phase aiguë — elle apaise, aide à solidifier les selles, et passe en douceur.

- Compote de pommes maison sans sucre — à avoir toujours au frigo
- Compote pommes-poires à la cannelle — la cannelle apaise les spasmes
- Jus de pomme fraîchement pressé — fruits crus sans fibres, tolérés en crise
- Pomme cuite au four avec un peu de beurre et de cannelle — un dessert doux

Une gourmandise grasse pour quand ça va mieux

Quand la crise est derrière moi, j'aime glisser un peu de beurre cru dans une datte pour manger assez de bons gras.

Le gras adoucit le sucre, mais la datte reste un sucre concentré : je la garde pour les jours où ça va bien, rarement en pleine poussée.



Datte + beurre cru — pour quand ça va mieux.

Ce que j'évite

- Les céréales en général — surtout pain, pâtes, riz en quantité (sauf un peu de farine d'orge dans ma talbina)
- Le sucre sous toutes ses formes — et les sucres cachés : tout ce qui finit en ose, en -ol, en -ine. « Sans sucre » et « bio » ne veulent rien dire en crise : lis les étiquettes. Les légumineuses — lentilles, pois chiches, haricots (fermentescibles)
- Les crucifères crus — choux, brocolis, poireaux, oignons crus
- Les produits laitiers industriels — lait, crème, yaourts du commerce
- Tout ce qui est transformé — plats préparés, charcuteries industrielles

Un mot sur la cuisson

Je n'utilise pas le micro-ondes ni la cocotte-minute pendant la crise. La cuisson douce, vapeur douce, feu très doux, four à basse température, préserve les aliments et les rend plus digestibles.

Mon outil secret : le roaster

Un roaster, c'est une rôtissoire qui va au four. Je mets la viande dedans, je glisse au four, et je n'y touche plus.

La viande cuit dans son propre jus, doucement, sans surveillance. Les légumes et les pommes de terre n'en seront que plus digeste.

On peut même y cuire des os à moelle: du gras pur, ultra-reconstituant.

Tu retrouves le roaster que j'utilise sur

leventreserein.com/mes-essentiels

(Ce n'est pas un lien affilié — je le partage juste parce que je le trouve trop pratique.)

Mes menus

Ce sont MES menus, ceux qui me conviennent, à moi. Forcément, ils sont à adapter à ta situation, à tes goûts et à ce que ton ventre tolère. Vois-les comme une base d'inspiration : à partir de là, tu te construis tes propres menus de crise, à ta façon.

Glucides sans gluten entre parenthèses : c'est à toi de doser ta part selon ton ventre.

Un peu si ça passe, moins ou rien si ça coince. Toute la famille mange le même plat.

- **Saumon + brocolis vapeur (riz).** Saumon au roaster ou vapeur, beurre fondu.
- **Kefta + haricots verts (riz / pdt).** Boulettes bœuf ou agneau au four, haricots cuits longtemps, beurre cru.
- **Kefta sauce tomate + tagliatelles de courgettes.** Sauce sans peau ni pépins, courgettes épluchées vapeur.
- **Poulet rôti + carottes.** Au roaster, sans surveillance.
- **Blanc de poulet poché dans un bouillon.** Hyper doux, un des plus efficaces.
- **Veau + carottes.** Mijoté doucement, cuisson longue. Très doux pour l'intestin.
- **Côtelettes d'agneau + petits pois + carottes.** L'agneau est riche en zinc — excellent en crise.
- **Poisson blanc + légumes + sauce hollandaise.** Sauce maison (beurre + jaunes d'œufs), du gras pur.

En famille, et le soir

Manger en famille pendant une poussée

Je cuisine un seul plat pour toute la famille. Les enfants ont leur riz ou leurs pommes de terre ou n'importe quel féculent en accompagnement, et moi j'ajuste ma dose de glucides sans gluten selon ce que je tolère ce jour-là — un peu si ça passe, rien si ça coince.

Pas deux repas différents, pas de sentiment d'exclusion.

Le dimanche, je prépare les bases : bouillon 5L, légumes précuits, œufs durs, yaourt maison, compote pommes-poires.

La règle midi / soir

Le midi, le repas principal : protéines + légumes très cuits + bon gras, quand le corps a l'énergie pour digérer. Le soir, les soupes, beaucoup plus digestes : les nutriments sont dans le liquide, l'intestin n'a presque rien à faire.

Mes soupes du soir

- **Bouillon + légumes + poulet poché.** Carottes, courgettes épluchées. Chaud, reminéralisant.
- **Soupe carottes-courgettes + veau.** Mixer à moitié, un peu de beurre cru à la
- fin.

Soupe lait de coco + curry doux + poulet ou crevettes. Le lait de coco est un gras saturé facile à métaboliser.

Au restaurant ou chez des amis

Choisir le plat le plus simple (viande grillée ou poisson + légumes), éviter les plats en sauce, demander les légumes nature. Restaurants libanais ou vietnamiens en priorité. Chez des amis : poulet + légumes, sans s'excuser.

Le complément que j'utilise en cure

J'ai longtemps jonglé avec plusieurs compléments séparés. Aujourd'hui j'utilise le Perma-Royal, qui regroupe l'essentiel en un seul produit. Voici ce que le fabricant met en avant dans sa composition :

- L-Glutamine et collagène de type I
- Psyllium et NAG
- Boswellia serrata (AKBA) et quercétine · Angélique
- Vitamines B2, B3, B5, B8, B9, A, C, D3, E, zinc, calcium, silice

Moi, je le prends ainsi : 1 sachet dans 20cl d'eau, deux fois par jour pendant un repas. C'est ce qui me convient — à toi de voir avec ton médecin si ça a du sens dans ta situation.

Si tu ne ressens aucune amélioration au fil des jours, c'est le signal de chercher un accompagnement plus personnalisé.

<https://leventreserein.com/mes-essentiels/>

Espacer d'au moins 1h avec tout médicament. Déconseillé avant 18 ans, pendant la grossesse ou l'allaitement. Allergènes : poisson, soja, crustacé Lien affilié : si tu commandes via ce lien, je touche une petite commission, sans surcoût pour toi. Je te le signale par transparence.

04

L'après-crise — reprendre sans se précipiter

La RCH est la MICI qui répond le plus lentement. C'est un chemin — pas une ligne droite, plutôt une spirale qui monte. Relis tes notes régulièrement : la progression est souvent invisible au quotidien mais évidente sur la durée.

La réintroduction progressive

Une fois la crise bien passée, on réintroduit — doucement. Ma règle absolue tient en trois points :

- Un seul aliment nouveau à la fois — jamais deux la même
- semaine.
- Une semaine d'observation : très petite quantité le 1^{er} jour, puis on augmente. Si les symptômes reviennent, on retire, et on réessaiera plus tard.

Pas besoin d'un calendrier compliqué. Tu te fies à ton corps et à « Ta ligne de conduite p.14 » : plus ça va bien, plus tu élargis ; au moindre signe, tu resserres.

Le retour vers une alimentation normale

Une fois la crise passée et la réintroduction bien engagée, on élargit petit à petit, en gardant le yaourt maison au quotidien. On continue d'éviter les produits ultra-transformés et de limiter les desserts.

Diversifier les glucides en rémission

Pendant la crise, je fais déjà tourner mes glucides sans gluten. En rémission, je vais plus loin :

je diversifie davantage mes sources de jour en jour — riz blanc, quinoa, pomme de terre, patate douce. Dans une MICI, c'est surtout l'amidon qui peut réveiller les symptômes ; alterner évite la surcharge et m'aide à identifier ce que je tolère le mieux. Les protéines animales, elles, je n'ai pas besoin de les faire tourner : elles passent bien.

Et après ?

Vient tout un chemin : réélargir son alimentation, reconstruire son terrain, installer une rémission durable. Ce n'est pas un régime à vie, c'est un apprentissage de son corps.

Ce chemin-là, je le détaille pas à pas dans mes ateliers collectifs.

Mes farines sans gluten

Quand je recommence à cuisiner des petites douceurs, je me tourne vers les farines sans gluten. La **farine de sorgho** est une de mes préférées : au goût doux, facile à digérer. Je l'utilise dans mes gâteaux, parfois mélangée à de la poudre d'amandes.

Mes habitudes pour éviter la prochaine crise

- Yaourt maison 24h tous les jours — même en rémission
- Cohérence cardiaque matin et soir
- Surveiller mon niveau de stress — souvent le premier déclencheur
- Ne jamais réintroduire les céréales complètes ni le sucre raffiné
- en quantité Dormir suffisamment — le manque de sommeil précède souvent une poussée Rester attentive aux signaux avant-coureurs

Mes variantes de yaourt maison

Le yaourt maison fermenté 24h est un de mes piliers. Quand ça va mieux, je me fais plaisir :

- **Yaourt + mélasse de datte** — une touche sucrée naturelle et douce.
- **Yaourt + miel** — le grand classique, réconfortant. À température ambiante.
- **Yaourt + compote pomme-myrtille** — mon préféré. Compote maison de pommes et myrtilles cuites, tiède. Les fruits cuits sont mieux tolérés que les crus.



Yaourt +
miel



Yaourt + mélasse de
datte



Yaourt + compote pomme-
myrtille

Ma routine pendant une crise

Du réveil au coucher.

Réveil

- Eau tiède — jamais froide
- Cohérence cardiaque 5 min
- Étirements doux

Matin

- Sachet Perma-Royal dans 20cl d'eau
- Repos si possible — pas d'écrans

Après-midi

- Tisane de camomille
- Bouillotte + cataplasme si douleurs
- Marche courte et lente si possible

Soirée

- Cohérence cardiaque 5 min
- Cataplasme huile de ricin si besoin
- Écrans limités — coucher tôt

Petit-déjeuner

- Yaourt maison 24h nature
- Œufs mollets si tolérés
- Tisane de mauve ou guimauve/menthe poivrée

Déjeuner

- Bouillon de poule maison
- Purée de carottes ou courgette
- Poulet ou poisson et/ou féculents en petite quantité

Dîner

- Repas léger — même base que le midi ou soupe
- Ne pas manger tard
- 2ème sachet Perma-Royal

Et si c'était possible pour toi aussi ?

Ce guide ne peut pas faire tout le travail à ta place. Il ne connaît pas ton histoire, tes traitements, tes déclencheurs personnels. Mais il peut être le début de quelque chose.

Prends ce qui résonne. Teste un geste. Observe ton corps. Pas tout en même temps, un changement à la fois.

Pour aller plus loin

Je prépare une série de sessions Zoom mensuelles.
Pour être informée en avant-première, rejoins ma liste en DM ou sur Instagram @leventreserein.

Prends soin de toi,

Nora ·
@leventreserein

Recettes douces

Parce qu'on a le droit d'être bien nourrie. En crise, on pense souvent qu'il faut se priver de tout. C'est faux. Ces recettes sont douces, tolérées, et font du bien au moral autant qu'à l'intestin.

Madeleines à la poudre d'amandes

50g de beurre · 50g de miel

50g de poudre d'amandes ·

Une pincée de sel

2 blancs d'œufs fouettés en neige

Fouetter le beurre avec le miel. Ajouter la poudre d'amandes et le sel. Incorporer délicatement les blancs en neige. Verser dans des moules. Cuire 15 à 20 min à 170°C. Sans gluten, sans lactose si on clarifie le beurre.

Yaourt maison + miel + compote

Le dessert de crise par excellence. Yaourt maison fermenté 24h, une càc de miel, une cuillère de compote de pommes. Doux, sucré sans sucre ajouté.

Fraises cuites au miel

Fraises légèrement cuites à la poêle avec une càc de miel et un soupçon de cannelle. Servies tièdes sur du yaourt maison. Les fruits cuits sont toujours mieux tolérés que les crus en crise.

Datte + beurre cru — pour quand ça va mieux.

Datte + beurre cru — pour quand ça va mieux. A tester

Mon carnet de suivi

Le plus précieux, c'est de comprendre TON corps. Un simple carnet t'aide à repérer ce qui apaise et ce qui déclenche tes crises et à voir tes progrès, même les jours où tu doutes.

Pas besoin de tout noter.
Juste l'essentiel chaque jour : comment tu te sens, ce que tu as mangé, tes symptômes, une observation libre.
Tu pourras le montrer à ton médecin, c'est un outil de dialogue précieux.

Tableau de suivi ; à recopier pour chaque journée

	Petit-déj	Collation	Déjeuner	Collation	Dîner
Contenu du repas					
Heure					
Observations (30 min)					
Selles : aspect, fréquence					
Observations (24h)					
Commentaires					

Astuce : note simplement, sans te surcharger. L'important, c'est la régularité, pas la perfection.

Mémo de crise — à coller sur le frigo

Tout ce dont tu as besoin quand tu n'as pas la force de relire le guide.

CHALEUR D'ABORD

- Chaussettes + plaid
- Bouillotte sur le ventre
- Eau chaude, jamais froide
- Douche chaude

BOIRE

- Tisane mauve ou guimauve
- Thé noir/ tisane menthe poivrée
- Bouillon de poule
- Eau plate à temp. ambiante
- Eau de coco

SYSTÈME NERVEUX

- Cohérence cardiaque 5 min × 3/j
- Sieste — repos = thérapie
- Cataplasme huile de ricin
- Quelques minutes d'air frais

MANGER SIMPLE

- Bouillon de poule/ talbina
- Yaourt maison · Œufs pochés
- Poulet / poisson vapeur
- Carottes, courgettes très cuites/ féculents en petite qté
- Compote pommes sans sucre

À ÉVITER

- Le sucre sous toutes ses formes sauf miel
- Pain, pâtes (et glucides en excès)
- Jus de fruits
- Légumineuses
- Légumes crus

CONSULTER SI

- Plus de 6 selles/jour
- Fièvre ou frissons
- Sang abondant
- Douleurs intenses

Ton intestin est comme un jardin

Parfois, il paraît appauvri. La terre semble nue, retournée, fatiguée — comme si plus rien ne pouvait y pousser.

Mais un sol qu'on nourrit, qu'on respecte, qu'on laisse se reposer finit toujours par refleurir. Patiemment. À son rythme.

Un jour, sans même t'en rendre compte, tu réaliseras que ton jardin intérieur est redevenu vivant.



Mention légale

Ce guide, c'est des années de mon expérience, de mes essais, de mes lectures.

Merci de le garder pour toi. Si tu connais quelqu'un que ça pourrait aider, envoie-lui plutôt mon lien, ça me touchera, et ça l'aidera vraiment.

Ce guide partage mon expérience personnelle et ne remplace pas un avis médical. Consulte toujours ton médecin ou ton gastro-entérologue avant de modifier ta prise en charge.

Certains liens sont affiliés : si tu commandes via eux, je touche une petite commission, sans surcoût pour toi.

© Nora · @leventreserein · 2026 — Usage personnel.