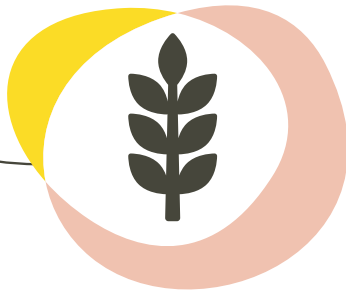


Alimentation dans la maladie de Verneuil



**Conseils pratiques
et utiles pour mieux
vivre avec ma maladie**

Et si votre alimentation pouvait jouer un rôle dans la gestion de votre maladie de Verneuil ?

La maladie de Verneuil (ou hidradénite suppurée) est une maladie inflammatoire chronique douloureuse de la peau. Certaines habitudes alimentaires semblent aggraver les symptômes de la maladie, tandis que d'autres pourraient les atténuer.

Cette brochure vous aide à mieux comprendre ces liens et vous propose des conseils simples pour adapter votre alimentation au quotidien et mieux vivre avec la maladie.

Bonne lecture !

1

Faire le point

J'identifie les aliments qui influencent ma maladie

Des études ont montré que les habitudes alimentaires peuvent modifier la flore intestinale, agir sur l'inflammation et ainsi, avoir un impact sur la maladie de Verneuil.

Adapter votre alimentation peut vous aider à mieux vivre avec la maladie et à en réduire l'impact au quotidien.

Vous pensez qu'un aliment aggrave vos symptômes ? Essayez de l'éviter pendant 2 à 4 semaines pour voir s'il y a une amélioration. Vous pouvez noter vos observations dans la page « Notes » à la fin de la brochure et en parler avec votre médecin pour être bien accompagné.

Mot du médecin

“ **Quels aliments peuvent influencer les symptômes de la maladie de Verneuil ?** ”

Des patients atteints de la maladie de Verneuil ont été interrogés sur leur alimentation. Selon eux, **certains aliments influencent leurs symptômes, en les améliorant ou en les aggravant :**

Aliments qui semblent aider les patients



Le poulet



Les fruits



Les légumes



Les poissons

Aliments qui semblent aggraver des symptômes



Les pâtes et le pain



Les sucreries



Les produits laitiers



Les aliments riches en graisses

2

Place à l'action

J'adapte mon alimentation pour mieux vivre avec ma maladie

Je réduis ma consommation d'aliments ultra-transformés

“ C'est quoi un aliment ultra-transformé ? ”

Tous les aliments ne se valent pas. Ils peuvent être classés en 4 catégories :

- du plus naturel (à privilégier)
- au plus transformé (à consommer le moins possible).



Aliments bruts ou peu transformés

(rôtis, emballés sous-vide, broyés, torréfiés, fermentés)



Fruits, légumes



Viande, poisson



Lait



Pâtes

Ingrédients issus de matières brutes

fabriqués par des procédés simples (pressage, raffinage, broyage, séchage)



Beurre



Sel



Sucre



Huile



Aliments transformés

fabriqués à partir des aliments/ingrédients précédents, par des procédés simples (conservation, cuisson, fermentations)



Fruits et légumes en conserve



Graines et noix salées



Viandes fumées, poissons en conserve



Fromages, pain frais



Aliments ultra-transformés

Ce sont des aliments fortement modifiés par l'industrie. Ils ne ressemblent plus beaucoup à l'aliment d'origine, car :

- fabriqués à partir de mélanges d'**ingrédients industriels** (huile hydrogénée, sirop de glucose...) et d'**additifs** (colorants, **arômes artificiels**, **agents de texture**, **exhausteurs de goût**...)
- **transformés par des procédés industriels complexes** (chauffés à très haute température, soufflés, hydrogénés ou recomposés)



Céréales du petit déjeuner



Nuggets, plats tout prêts, nouilles instantanées



Sodas, biscuits industriels, barres chocolatées, bonbons

” Pourquoi dois-je réduire les aliments ultra-transformés ? ”

Pratiques et savoureux, les aliments ultra-transformés sont aussi associés à des risques pour la santé.

5 raisons d'en manger le moins possible

1 FAIBLE QUALITÉ NUTRITIONNELLE

Trop riches en sel, sucres, graisses saturées et **pauvres** en fibres et vitamines.

2 SATIÉTÉ ALTÉRÉE

Leur transformation modifie la digestion, ce qui **pousse à en consommer plus**.

3 SUBSTANCES CONTROVERSÉES

Certains additifs et procédés de fabrication ont des effets encore mal connus sur la santé.

4 RISQUE ACCRU DE MALADIES

Leur consommation excessive est liée au **surpoids, diabète, hypertension, cancers et symptômes dépressifs**.

5 IMPACT SUR LE MICROBIOTE

Ils perturbent l'équilibre intestinal, affectant la **digestion**, le **métabolisme** et l'**immunité**.

Dès que vous le pouvez, cuisinez des plats « maison », à base d'aliments bruts ou peu transformés.

J'augmente ma consommation d'aliments anti-inflammatoires

” Quels sont les aliments anti-inflammatoires ? ”

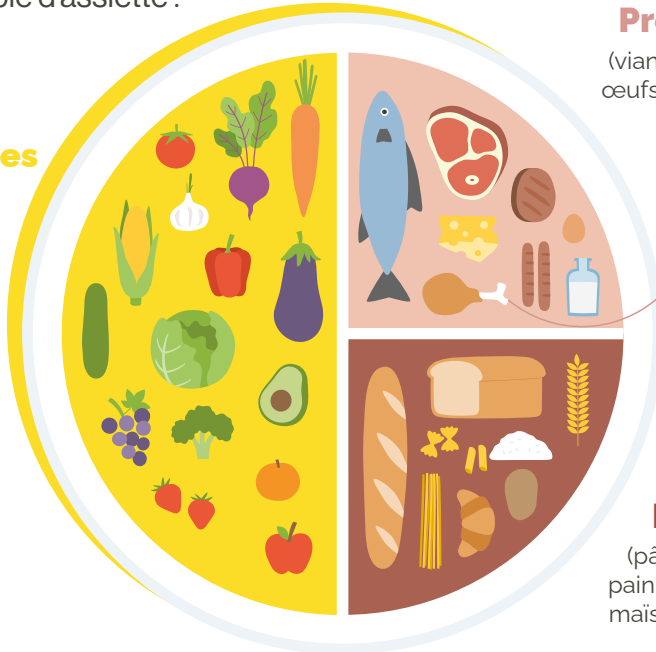


J'adapte mes portions alimentaires

“ Manger équilibré,
ça donne quoi en concret ? ”

Gardez en tête ce schéma
simple d'assiette :

1/2
Légumes



1/4
Protéines

(viande, poisson,
œufs ou légumes
secs)

Privilégiez
les volailles
et limitez les
autres viandes

1/4
Féculents

(pâtes, riz, semoule,
pain, pommes de terre,
maïs, boulgour, quinoa,
manioc)

Des idées simples pour varier les saveurs

- **Façon plat ou accompagnement :** en salade, en soupe, en purée, en gratin, ou simplement à côté d'un plat.
- **Avec une sauce :** crème fraîche, yaourt, lait de coco, tomate, huile (olive, colza, noix), citron, vinaigre
- **Pour plus de goût :** herbes aromatiques, épices (curry, cumin, piment, gingembre...), ail, oignons, échalotes.



Essayez
de manger
à la même heure
tous les jours :
cela aide
à réguler l'appétit
et la digestion.

Je complète avec :



De l'eau



Un produit laitier
(si toléré), en dessert
ou intégré au plat



Un fruit entier
ou en compote
(sans sucres ajoutés)



Une petite poignée
par jour de fruits
à coque non
salés (amandes,
noix, pistaches,
cacahuètes...).



Jus de fruits, sodas
(même light) et boissons
énergisantes sont **très
sucrés**. À consommer
occasionnellement et pas
plus d'1 verre par jour.



Occasionnellement,
un plaisir sucré.

Mot du
médecin

Ces conseils peuvent vous aider
à mieux vivre avec la maladie de
Verneuil, mais ils ne remplacent
pas votre prise en charge prescrite
par votre médecin.



Je change mes habitudes au moment des courses

Quels aliments mettre en priorité dans mon panier ?

Les aliments simples, proches de leur forme naturelle (bruts ou peu transformés), sont à mettre en tête de votre liste de course :



Viandes



Œufs



Pour acheter ce dont vous avez vraiment besoin, **faites une liste de courses**. C'est un bon moyen de ne pas se laisser tenter par le superflu.

Féculents

Pâtes, riz, semoule, pain (complets de préférence), pommes de terre, quinoa, boulgour, manioc

Légumes secs

Lentilles, haricots, pois chiches, pois cassés, fèves

Bien manger sans se ruiner, c'est possible !

- ✓ **Choisissez des fruits et légumes de saison :** ils sont souvent moins chers en période de récolte.
- ✓ **Faites vos courses en fin de marché :** les prix baissent et de bonnes affaires sont possibles.
- ✓ **Pensez aussi aux aliments non cuisinés en boîtes, en bocaux, en conserves, surgelés :** pratiques, faciles à conserver et économiques.

Quels produits choisir en plus des aliments bruts ?

Le Nutri-Score vous accompagne pendant vos courses. Privilégiez les aliments avec un **bon Nutri-Score** (A, B).

Le Nutri-Score, c'est ce petit logo coloré que l'on retrouve sur les emballages des produits (ultra)transformés. Il est calculé en fonction de leurs compositions :

- Il **valorise** les aliments riches en fibres, protéines, fruits, légumes, ou légumineuses
- Il **signale** ceux à limiter (gras, sucrés, salés, avec de nombreux additifs)



Meilleure qualité nutritionnelle



Moins bonne qualité nutritionnelle. Leur consommation excessive nuit à la santé

En un coup d'œil, il aide à choisir les produits ayant la meilleure qualité nutritionnelle :

- dans un même rayon,
- entre 2 marques différentes,
- ou pour un même repas.

Mot du médecin

Pour assurer un bon suivi de votre maladie, il est important de réaliser les examens prescrits par votre médecin, en respectant leur fréquence.

Environ 80 % des aliments ultra-transformés sont classés C, D ou E au Nutri-Score. **Limitez les D et E !**



3

En avant toute !

Bien s'entourer et bien s'informer pour mieux vivre avec la maladie !



**Bien Vivre
Ma Peau (BVMP)**

Je peux m'informer sur la maladie de Verneuil et apprendre à mieux vivre avec en consultant un site dédié, nourri de témoignages.

Je peux contacter une association de patients qui pourra m'accompagner dans toutes mes problématiques.



Solidarité Verneuil

Coups de boost vers une nouvelle vie



Je peux échanger sur l'espace de discussion et d'entraide proposé par l'Assurance Maladie.



Forum Ameli

N'hésitez pas à solliciter votre dermatologue pour avoir plus de documentation sur des thématiques de vie quotidienne impactée par la maladie de Verneuil.



Vous n'êtes pas seuls et nous sommes tous unis pour vous aider !



verneuil **action club**

Agissons pour mieux vivre avec la maladie



FA-11423576 - Septembre 2025 - © Copyright Novartis Pharma SAS