

i Conseils / Informations utiles



Soleil

Comme tout le monde, tu dois veiller à bien te protéger et éviter les expositions trop prolongées, en particulier en milieu de journée. Il faut aussi penser à t'hydrater ! Si tu suis un traitement, demande conseil à ton médecin pour savoir comment le conserver et connaître les effets lors d'une exposition au soleil.



Sport

La pratique régulière d'un sport est bonne pour tout individu. Mais quand on est malade il faut tout de même veiller à quelques précautions ; comme bien choisir son activité, savoir s'arrêter quand la fatigue se fait sentir ou faire une pause lors des périodes de poussées.



Régime

Il n'y a pas de régime particulier à suivre ou d'aliments à s'interdire lorsqu'on a une MICI ! L'important est de bien se nourrir pour pouvoir lutter contre l'inflammation. Par contre, pour améliorer son quotidien et son système de digestion, il est possible d'adapter son alimentation.



Tabac

Le tabac est un facteur identifié dans la maladie de Crohn comme facilitateur et déclencheur de la maladie ou de poussées plus fréquentes. Il a un rôle direct sur l'inflammation en l'accroissant. Ne pas fumer, ou arrêter c'est aussi bon pour les poumons, le cœur...



À télécharger !

Trouver des toilettes tout proche de l'endroit où l'on se trouve n'est pas toujours facile. Heureusement l'application mobile de l'Afa le permet !

Pour en apprendre d'avantage sur les Mici, n'hésite pas à explorer les sites d'informations suivants :

www.afa.asso.fr

Le site de l'association AFA propose de nombreuses brochures à télécharger, informations médicalement validées, témoignages, forums, sorties... Un espace dédié aux ados « Afa-Mici » a été créé sur Facebook pour échanger. Il est totalement secret !

www.vousnetespasseul.fr

Retrouve de nombreuses informations et conseils, témoignages d'experts des Mici sous forme de vidéos.

Méfie-toi des blogs et forums que tu trouveras sur Internet : tu pourrais lire ou trouver de fausses informations et mettre en danger ta santé. Si tu as des questions, parles-en avec tes parents ou des professionnels de santé.

Ce document t'est offert par :

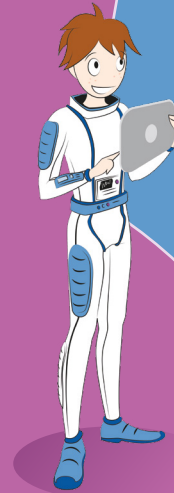
Dr :

Tel :

Mail :

Avec le soutien institutionnel de : **abbvie**

Date : ____ / ____ / ____



Bonjour !

Moi c'est **Késako**. Je fais partie des Exploradocs. Une drôle d'équipe de scientifiques qui étudie les maladies pour mieux les comprendre.

Je prépare une excursion pour explorer les Mici ! Tu connais ? Il s'agit de deux maladies inflammatoires chroniques de l'intestin : la maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique (aussi appelée RCH). Il me reste une place dans mon vaisseau, tu m'accompagnes ?

Prêt(e) pour le voyage ?

C'est parti !



1 Nous voici dans le système digestif. Connais-tu les différents organes qui le composent ? Pour vérifier, replace sur le schéma ces différents éléments :

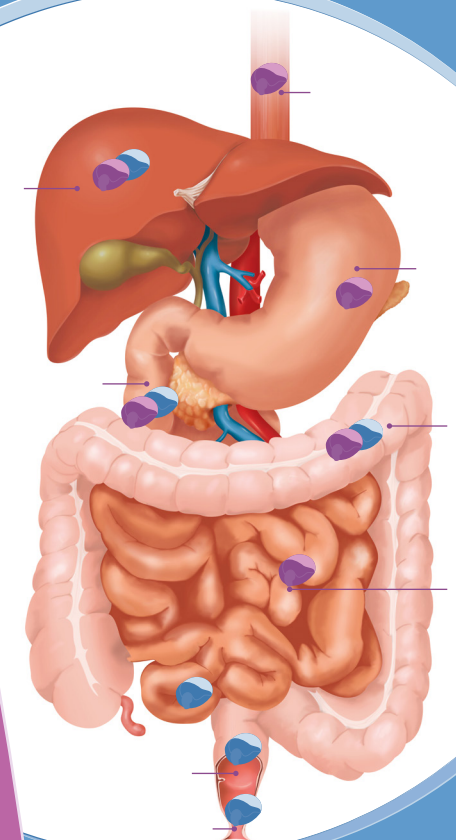
- le foie,
- le gros intestin,
- l'oesophage,
- le colon,
- l'estomac,
- le rectum,
- l'intestin grêle,
- l'anus.

2 C'est ici que les Mici se manifestent par des inflammations localisées des parois. Ces lésions ne se voient pas à l'oeil nu mais sont responsables de symptômes comme les maux de ventre, par exemple.

3 Le siège de ces lésions varie en fonction de la maladie. Plus concrètement, la maladie de Crohn touche plusieurs parties du tube digestif allant de la bouche jusqu'à l'anus, alors que la RCH ne touche que le colon et le rectum.

Avec ces indications, complète la légende ci-dessous :

-  : zones touchées par la _____
-  : zones touchées par la _____



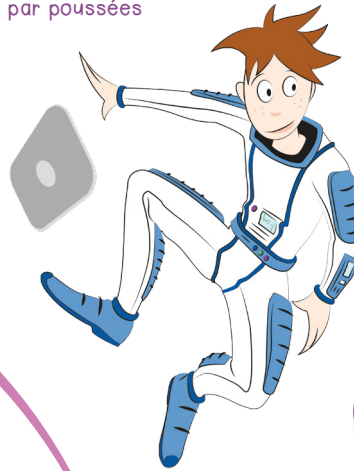
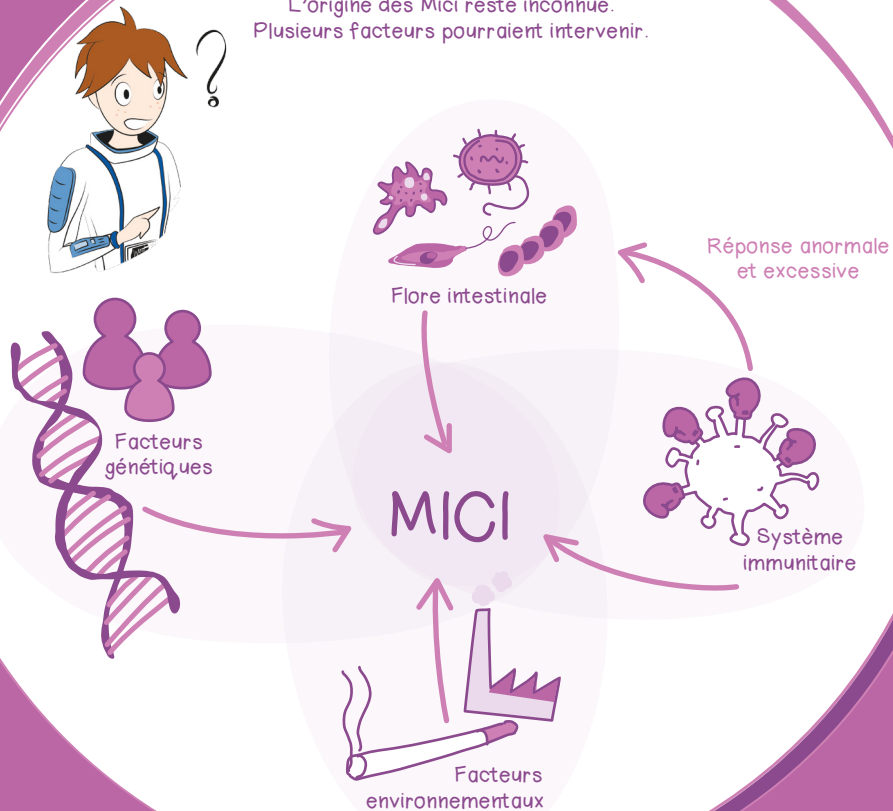
Définition de la maladie

Les MICI touchent 200 000 personnes en France. Sous ce nom se cachent la maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique, deux maladies qui « font mal au ventre » et peuvent fortement perturber le quotidien du malade.

Ce sont des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) qui évoluent par poussées entrecoupées de rémissions.

Causes de la maladie

L'origine des Mici reste inconnue. Plusieurs facteurs pourraient intervenir.



Mots clés

Voici les définitions de certains mots que tu retrouveras tout au long de ton parcours médical.

Rémission : pause, interruption temporaire des symptômes de la maladie.

Microbiote intestinal : aussi appelé « flore intestinale », correspond à l'ensemble des micro-organismes vivant dans l'intestin.

Ulcération : blessure.

Maladie chronique : maladie dont les symptômes se répètent, et perdurent dans le temps.

Symptôme : signe qui permet de reconnaître une maladie.

Poussées : crises, manifestations soudaines et fortes de la maladie.

Lésion : blessure, plaie au niveau d'une muqueuse qui guérit lentement.

Système immunitaire : ensemble de mécanismes de défense du corps contre les agressions (microbes, bactéries, virus...).

Inflammation : réaction locale se produisant dans l'organisme, caractérisée par une sensation de gêne, de douleur, comme une brûlure.

Les symptômes de la maladie

La maladie peut se manifester différemment chez les personnes. Cependant certains symptômes sont connus et fréquents chez les malades :

• Les douleurs abdominales.

Elles peuvent être d'intensités variables et accompagnées d'un besoin d'aller aux toilettes fréquent.

• Les diarrhées à répétition.

Très gênantes, elles peuvent contenir du sang ou des glaires, ce qui indique une inflammation.

• Une perte d'appétit et un amaigrissement.

Une conséquence d'une peur de manger.

• Un retard de croissance.

C'est un indicateur qui permet le diagnostic chez les jeunes, mais qui est contré par le traitement.

Il peut aussi y avoir des manifestations différentes, résultat de l'inflammation comme par exemple un état de fatigue, ou des douleurs articulaires (genoux, chevilles, coudes, épaules...), des irritations de la peau ou des yeux.

Si tu as ressenti un de ces symptômes, n'hésite pas à en parler avec ton gastro-entérologue.



Les traitements de la maladie

Si on ne peut pas faire disparaître totalement la maladie, le traitement prescrit par ton médecin permet d'en contrôler les symptômes et de l'endormir. Il est donc important de bien le suivre !