

# MICI : MALADIE DE CROHN ET RCH

\* MICI : Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin. RCH : Rectocolite hémorragique

NOMBRE DE MALADES :

**10 MILLIONS DANS LE MONDE**

**3 MILLIONS EN EUROPE**

**250 000 EN FRANCE**

- HAUTE
- INTERMÉDIAIRE
- BASSE



**8000 NOUVEAUX CAS  
CHAQUE ANNÉE**



**1 CAS DIAGNOSTIQUÉ TOUTES LES HEURES  
20 % SONT DES ENFANTS**

**QUEL ÂGE ?**

**PIC DE DIAGNOSTIC ENTRE 15 ET 35 ANS**



**Des maladies qui ont doublé  
chez les 13-19 ans**  
([www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com))

**Une MICI chez l'enfant ou l'adolescent** est souvent responsable d'un **ralentissement de la croissance**



**CAUSES DE CES MALADIES : Aucune cause identifiée**

Plusieurs gènes de susceptibilité mais aussi des facteurs environnementaux sont suspectés ainsi que des modifications de la flore intestinale (sources : [presse.inra.fr](http://presse.inra.fr)). De nombreuses études sont en cours, sur le rôle de l'environnement notamment : la pollution, les additifs alimentaires, les effets des antibiotiques durant l'enfance, l'hygiène de vie dans les pays industrialisés.

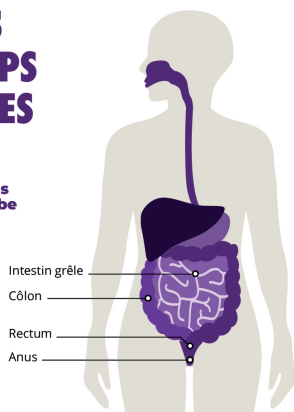
**PARTIES  
DU CORPS  
TOUCHÉES**

**CROHN :**

Sur les différents segments du tube digestif de la bouche jusqu'à l'anus

**RCH :**

Rectum  
Côlon



**SYMPTÔMES**

**Inflammation du tube digestif provoquant :**

- Douleurs abdominales
- Diarrhées (Entre 4 et 20 selles par jour)
- Impériosité des selles
- Perte d'appétit et amaigrissement
- Grande fatigue
- Fièvre



Alternance entre phase de poussée (**crise**) et de rémission



**SYMPTÔMES EXTRA DIGESTIFS**

L'inflammation peut se localiser en dehors de l'intestin et provoquer des manifestations rhumatismales, oculaires et/ou cutanées

**2 MALADIES QUI NE SE GUÉRISSENT PAS**

**Objectif des médicaments existants :**

Agir sur la poussée de la maladie selon la sévérité des lésions

Aminosalycilés, corticoïdes, immunomodulateurs, biothérapies



**Chirurgie :**

Elle n'est pas curative mais peut soulager les malades

**CROHN :** 1 Malade sur 2 est opéré dans les 10 ans suivant le diagnostic

**RCH :** 1 Malade sur 3 dans les 20 années suivant le diagnostic (source : [www.prokto.com](http://www.prokto.com))



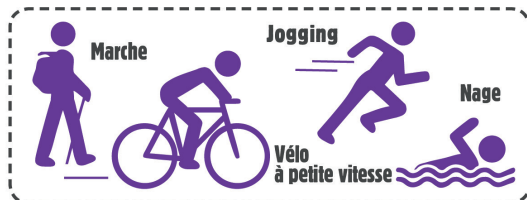
# QUELQUES RÈGLES DE VIE

## Les règles essentielles



### L'activité physique

Plus généralement, la pratique régulière d'un sport participe à l'équilibre général de l'individu.



Il n'y a pas de contre-indication à pratiquer un sport sauf en cas d'intervention chirurgicale. Après une poussée, l'activité physique est progressive.

### L'alimentation

Adapter son alimentation est souvent nécessaire afin d'améliorer son confort de vie et surtout son transit, voire soulager certains symptômes digestifs.



Il n'existe pas d'aliment à bannir, ni de régime type à suivre ou de conduite alimentaire à s'imposer mais bien se nourrir est indispensable pour lutter contre la fatigue.

### Les thérapies et pratiques complémentaires

Des aides pour améliorer la qualité de vie des malades en accord avec son médecin traitant.



SOPHROLOGIE



ACUPUNCTURE



HYPNOSE



OSTÉOPATHIE



YOGA



L'association nationale de malades et de proches mobilisés pour vaincre la maladie de Crohn et la RCH • [www.afa.asso.fr](http://www.afa.asso.fr)

**TOUS LES 19 MAI LA JOURNÉE MONDIALE DES MICI** sensibilise et informe le grand public pour que ces maladies taboues et mal comprises soient reconnues comme priorité de santé publique

## Rendez-vous sur le site de la Journée Mondiale des MICI

[jmm.afa.asso.fr](http://jmm.afa.asso.fr)



32 rue de Cambrai  
75019 Paris

### MICI Infos Services

0 811 091 623

(De 14h00-18h00 du lundi au vendredi)

Retrouvez nous sur

[www.afa.asso.fr](http://www.afa.asso.fr)

Et sur les réseaux sociaux



| **mici connect**

Plateforme d'information, d'accompagnement et d'échange pour mieux vivre avec une maladie de Crohn ou une rectocolite hémorragique.