



LES BÉNÉFICES DE

# L'EXERCICE PHYSIQUE

Vous êtes atteint(e) d'une Maladie Inflammatoire Chronique de l'Intestin.

Malgré les douleurs et la fatigue, **la pratique d'une activité physique régulière est recommandée.** Vous trouverez dans cette brochure **des informations utiles et des conseils simples à adopter** pour vous permettre de bouger en toute sécurité.

---



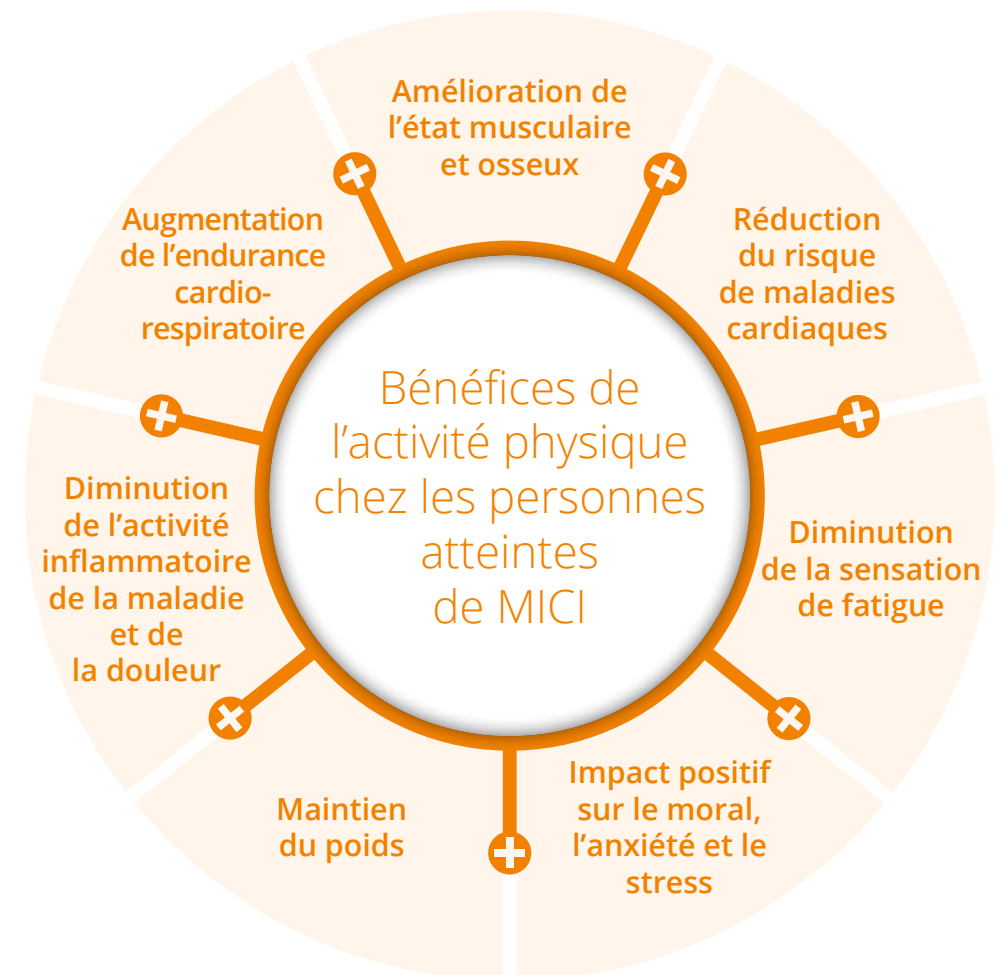
**Les bienfaits de l'activité physique régulière ne sont plus à démontrer,** notamment dans la prise en charge de certaines pathologies. Récemment, ce sont les personnes atteintes de Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin (MICI) telles que la maladie de Crohn ou la rectocolite hémorragique qui sont encouragées à bouger.

Le diagnostic de MICI ne doit pas être synonyme d'arrêt de toute activité, même en phase de poussée douloureuse de la maladie. Une pratique régulière et adaptée d'activité physique a un impact bénéfique sur la maladie elle-même mais aussi sur les complications associées (fatigue, douleurs, risques cardio-vasculaires). Elle fait donc partie intégrante de la prise en charge de votre maladie.

Dans la population générale, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de pratiquer **2h30 par semaine d'activité d'endurance d'intensité modérée.**<sup>(1)</sup> Les bénéfices sont multiples : véritable anti-stress, elle dope le moral, le sommeil<sup>(1)</sup> et améliore la qualité de vie.<sup>(2)</sup>

## 👉 Chez les personnes atteintes de Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin (MICI)

Les personnes souffrant de MICI doivent faire face à de nombreux défis pouvant limiter leur pratique d'activités physiques : fatigue, douleur, altération de la vie professionnelle ou sociale, appréhension de ne pas trouver de toilettes, gênes fonctionnelles...<sup>(1)</sup> Pourtant, l'activité physique leur est plus que jamais conseillée.<sup>(2)</sup> De très nombreux bénéfices sont en effet observés :<sup>(1)</sup>



L'OMS définit l'activité physique comme « tout mouvement produit par les muscles squelettiques responsables d'une augmentation de la dépense énergétique ». <sup>(1)</sup> En théorie, le simple fait de ne pas rester immobile est considéré comme une activité physique. Il existe donc de très nombreuses façons d'éviter la sédentarité.

## Les activités de la vie quotidienne

Vous pouvez facilement adapter vos habitudes de vie, qui mises bout à bout, augmentent votre activité physique : <sup>(1)</sup>

- > **Marcher pour aller faire ses courses**
- > **Monter et descendre les escaliers**
- > **Faire le ménage**
- > **S'occuper de ses enfants/petits-enfants**
- > **Jardiner**



## Les activités sportives

Sauf contre-indication médicale, la pratique de certains sports est un allié de poids pour entretenir sa forme. Veillez simplement à associer efforts, plaisir et aspects pratiques afin d'inscrire cette pratique dans la durée ! <sup>(3,4)</sup>



### La marche

Forme d'exercice la plus facile à pratiquer, elle est accessible à tous et dans tous les lieux.



### Les sports d'endurance

La course à pied, le vélo, la natation...



### Les sports de balle

Le tennis, le squash...



### Les sports de relaxation et de respiration

Le yoga, le pilates...



## Parlez-en avec votre médecin gastro-entérologue ou votre médecin traitant.

Celui-ci pourra vous indiquer les contre-indications éventuelles, l'intensité d'activité à respecter et les précautions à prendre en fonction de votre profil (âge, facteurs de risque comme le tabac, l'obésité), du type d'activité et de votre pratique antérieure.

## Post-opératoire

Après une intervention chirurgicale ayant comporté une ouverture du ventre (laparotomie), la reprise d'une activité modérée ne sollicitant pas trop les muscles abdominaux (marche, nage douce) n'est possible qu'au bout d'un mois ; celle des sports proprement dits au bout de deux mois.<sup>(1,4)</sup>

## En période de poussées

**Écoutez-vous !** En période de poussées, en cas de douleurs articulaires ou de grande fatigue, n'hésitez pas à arrêter temporairement toute activité physique et vous imposer un temps de repos.<sup>(3,4)</sup>

## Cas particuliers des stomies<sup>(3)</sup>



### Course à pied ou sport d'équipe

Vérifiez la bonne adhérence du support. Utilisez éventuellement une ceinture pour stomie pour un bon maintien de la poche.



### Natation

Videz la poche avant de vous mettre à l'eau et vérifiez la bonne adhérence. Nettoyez la peau autour de la stomie avec de l'eau et du savon de Marseille, rincez-la et séchez-la avant de poser une nouvelle poche.



### Fitness

Il est conseillé de ne pas porter de charge lourde car cela augmente les risques de développer une hernie.

## Références

1. Activité physique. Prévenir la sédentarité et ses conséquences. Fiche de prévention #15. Association AFA Crohn RCH France. 2019.
2. Schneider SM. Nutrition et maladies inflammatoires chroniques de l'intestin : recommandations ESPEN. FMCHGE, PostU.2018
3. Pingannaud MP. Sport et MICI. CREGG #22. 2018
4. Dabillon P. Accompagnement des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin. Actualité pharmaceutiques. 2015;545:35-36.



## UNE QUESTION ?

N'hésitez pas à vous adresser à votre médecin, votre infirmier(ère) ou votre pharmacien(ne) ; ils sauront vous répondre et vous apporter des conseils personnalisés.

Les informations délivrées sur internet ne sont pas de fiabilité égale et ne prennent pas toujours en compte la variabilité inter-patients atteints d'une même pathologie. Demandez conseil à votre médecin.

## UN BESOIN DE SOUTIEN ET D'AIDE ?

Faites-vous soutenir par votre entourage et aider psychologiquement si vous en ressentez le besoin.

Des associations de personnes atteintes de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin et plus largement de maladies inflammatoires chroniques existent, n'hésitez pas à les solliciter. Elles pourront vous aider par l'écoute, l'information et l'échange d'expérience.

DOCUMENT RÉALISÉ EN COLLABORATION AVEC

L'Association François Aupetit (AFA Crohn RCH France)

