

>10 M

personnes dans le monde





+76,5%

de prévalence depuis 1990

303 800

patients en France (2022)

5 FAITS ESSENTIELS SUR L'ÉPIDÉMIE

-  Plus de 10 millions de personnes vivent aujourd'hui avec une MICI dans le monde — maladie de Crohn ou rectocolite hémorragique — une prévalence qui a augmenté de +76,5 % entre 1990 et 2021 selon le Global Burden of Disease.
-  Les MICI, longtemps cantonnées aux pays industrialisés du Nord, connaissent désormais une 2ème vague épidémique en Asie, en Amérique latine et en Afrique sub-saharienne, directement corrélée à l'occidentalisation des modes de vie.
- FR** En France, plus de 300 000 patients sont concernés, avec environ 8 000 nouveaux diagnostics par an ; les projections prévoient 450 000 à 500 000 malades d'ici 2040–2045, soit près de 0,6 % de la population.
-  Le signal épidémiologique le plus préoccupant est l'explosion des cas pédiatriques : +126 % pour la maladie de Crohn et +156 % pour la rectocolite hémorragique chez l'enfant en France sur les 30 dernières années (registre EPIMAD).
-  La charge économique est considérable — 25 000 à 30 000 € par patient et par an sous biothérapie en France — et représente un enjeu structurel majeur pour les systèmes de santé dans les 20 prochaines années.

5 MESURES PRÉVENTIVES POUR ENRAYER L'ÉPIDÉMIE

Ces 5 leviers combinés pourraient réduire la progression des MICI de plus de 50 %



1. Alimentation méditerranéenne

Privilégier huile d'olive, légumes frais, légumineuses, poissons gras et céréales complètes. Le régime méditerranéen réduit l'inflammation muqueuse, nourrit le microbiote protecteur et est associé à une incidence significativement plus faible de MICI dans les grandes cohortes européennes. À l'inverse, les aliments ultra-transformés et les aliments riches en graisse animale augmentent le risque de développer une MICI.



2. Régime riche en fibres

Un apport en fibres ≥ 25 g/jour (fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes) réduit de 40 % le risque de maladie de Crohn.



3. Réduire les polluants (MPP & PFAS)

Eau filtrée (charbon actif ou osmose inverse) · contenants verre ou inox · pas de plastique chauffé · alimentation peu transformée. L'étude PREDICTS (2024) montre que des PFAS multiplient le risque de Crohn par 2,13. Réduire cette exposition est l'un des leviers préventifs les plus prometteurs.



4. Sportivement

30 min/jour d'activité physique diminue le risque de survenue de MICI et a un effet anti-inflammatoire intestinal. Le

sport est un médicament sans ordonnance, accessible à tous.



5. Arrêt du tabac

Le tabac quelle que soit la dose est le facteur de risque environnemental le mieux documenté dans la maladie de Crohn : il double le risque d'apparition, aggrave l'évolution et réduit l'efficacité des biothérapies. L'arrêt du tabac est la mesure de prévention primaire et secondaire la plus impactante, avec un bénéfice clinique mesurable dès les 12 premiers mois.

Sources : EPIMAD / Lancet Reg Health Eur 2024 • GBD 2021 • Assurance Maladie 2022 • PREDICTS 2024 • Env. Sci. Technol. 2022 • Cochrane 2023

Fondation DigestScience — fondation de recherche sur les maladies de l'appareil digestif et la nutrition — Juin 2026