

L'activité physique adaptée et les MICI



**Le sportivement pour mieux vivre
avec votre MICI !**
**Bougez avec votre Crohn ou
Rectocolite Hémorragique**



DigestScience

Fondation de recherche sur les maladies
de l'appareil digestif et la nutrition

8 RUE JEAN WALTER 59000 LILLE
TÉL : +33 (0)3 20 96 81 26
contact@digestscience.com

Les Crohneries

(Idées reçues et réalités)

80%

80% des malades n'ont **jamais entendu parler du bénéfice de l'activité physique** sur la santé digestive

64%

64% des malades **pensent à tort que le sport va aggraver leur maladie**

50%

50% des malades **arrêtent ou réduisent leur activité physique** à l'annonce du diagnostic

30%

Seuls 30% des malades avec MICI **se sentent capables d'avoir une activité physique régulière**

La science a parlé

Protection contre les MICI



L'activité physique régulière réduit de 45-50% le risque de développer une maladie de Crohn



Elle a un effet anti-inflammatoire au niveau intestinal et réduit de 35% le risque de récurrence



Les professions actives et le travail en extérieur protègent contre le développement des MICI



La position assise excessive double le risque de MICI



L'activité physique comprend le sport mais également tout ce qui n'est pas sédentaire : marcher, jardiner, faire le ménage...

Bénéfices multiples

- 1** Amélioration de l'estime de soi et de l'apparence physique
- 2** Réduction de 25% du risque de cancer colorectal
- 3** Diminution de l'anxiété et des symptômes dépressifs (30-50% des patients MICI)
- 4** Prévention de la perte musculaire (70% de sarcopénie dans les MICI)
- 5** Amélioration de la densité osseuse (ostéoporose > 40% dans les MICI)
- 6** Réduction de 50% de la fatigue, symptôme très fréquent dans les MICI
- 7** Aide au sevrage tabagique, principal facteur environnemental associé à l'activité de la maladie de Crohn

Recommandations pratiques



Le **bénéfice santé apparaît dès 30 minutes d'activité** physique modérée 3 fois par semaine



Activités préférées des patients MICI : **marche (47%), fitness (27%), natation (20%), vélo (18%)**



Autres activités recommandées : **yoga, pilates, tai-chi**



La **régularité est essentielle** : le bénéfice apparaît en quelques semaines mais disparaît après 2 mois d'inactivité



Après information et éducation, **plus de 70% des patients sont volontaires pour mettre en place une activité physique régulière**

Addenda : Conseils pour se lancer

Choisissez une activité qui vous plaît pour maintenir votre motivation

Consultez votre médecin/votre gastroentérologue pour un programme personnalisé adapté à votre condition

Commencez en douceur avec 3 séances de marche par semaine

Augmentez progressivement la durée et l'intensité

Fixez-vous des objectifs et évaluez vos progrès tous les 3 mois

Hydratez-vous bien, surtout si vous avez tendance à la diarrhée

AVEC LE SOUTIEN
INSTITUTIONNEL DE



Adoptez le “sportivement” !

Oubliez les idées reçues : **l'activité physique n'est pas un simple passe-temps**, c'est un traitement puissant pour votre **santé digestive**. Comme un médicament vital, le sport doit s'intégrer à votre **quotidien pour combattre les MICI**. Ne laissez plus votre intestin dicter votre vie : **prenez le contrôle en bougeant** ! Chaque pas, chaque mouvement est une dose de bien-être pour votre système digestif.

Manque de motivation ?

Trouvez une activité qui vous plaît.
Le plaisir est la clé pour maintenir une pratique régulière !

Références

Khalili H et al, *BMJ*, 2013
Piovani D et al, *Gastroenterology*, 2019
Sinclair J et al, *Plos One*, 2024
Davis SP et al, *Intestinal Research*, 2022
Gravina AG et al, *WJG*, 2023
Rozich JJ et al, *Am J Gastroenterol*, 2020