

AVEC LE SOUTIEN
INSTITUTIONNEL DE



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



Adoptez le “sporticament” !

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



Le sporticament
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

À savoir

(Idées reçues et réalités)

80%

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

65%

65% 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