Addenda: Conseils pour se lancer

Choisissez une activité qui vous plaît

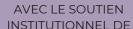
Consultez votre médecin / votre gastroentérologue pour un programme personnalisé adapté à votre condition

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



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



(Idées reçues et réalités)



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



65% des malades **pensent à tort que le sport va aggraver leur maladie**



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



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 récidive



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

- Amélioration de l'estime de soi et de l'apparence physique
- Réduction de 25% du risque de cancer colorectal
- Diminution de l'anxiété et des symptômes dépressifs (30-50% des patients MICI)
- Prévention de la perte musculaire (70% de sarcopénie dans les MICI)
- Amélioration de la densité osseuse (ostéoporose > 40% dans les MICI)
- Réduction de 50% de la fatigue, symptôme très fréquent dans les MICI
- 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