

MALADIES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES DE L'INTESTIN:

Luttons contre une épidémie mondiale avec la Fondation DigestScience

>10M

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 maladie inflammatoire chronique de l'intestin (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.
- ➔ 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: **25K€ à 30K€** par patient par an sous biothérapie en France. Ça représente un enjeu structurel majeur pour les systèmes de santé dans les 20 prochaines années.

5 mesures préventives pour enrayer l'épidémie:

Alimentation méditerranéenne riche en fibres

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.

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

Réduire les polluants (MPP & PFAS*)

- Privilégier l'eau filtrée (charbon actif ou osmose inverse)
- Utiliser des contenants en verre ou inox
- Éviter le plastique chauffé
- Privilégier une alimentation peu transformée

L'étude PREDICTS (2024) montre que les PFAS multiplient le risque de Crohn par deux. Réduire cette exposition est l'un des leviers préventif les plus prometteurs.

*Microplastiques & substances per- et polyfluoroalkylées

Le sportivement

30min/ 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.

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 de la maladie, aggrave son 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.



Les MICI incarnent la vulnérabilité de l'intestin humain face aux dérives de la civilisation industrielle. Leur prévention implique une approche de santé planétaire: alimentation, microbiome, et réduction des polluants.