

SPORT ET MALADIES INTESTINALES:

5 raisons de bouger pour prendre soin de votre intestin

Maladie de Crohn • Rectocolite hémorragique • Syndrome de l'intestin irritable

Le sport réduit l'inflammation intestinale à l'échelle moléculaire.

L'entraînement en endurance modifie positivement des milliers de molécules dans l'intestin grêle et le côlon: il réduit les réactions inflammatoires, augmente la diversité microbienne et renforce l'intégrité de la barrière intestinale. Ces effets anti-inflammatoires systémiques ont été documentés dans le journal *Nature* (2024) dans une étude multi-omique d'envergure.

Nature, Vol. 629, mai 2024 — Temporal dynamics of the multi-omic response to endurance exercise training

Activité physique régulière: jusqu'à 32 % de rechutes en moins.

Les patients en rémission qui maintiennent un niveau d'exercice élevé sont 24 à 32% moins susceptibles de développer une maladie active à 6 mois. L'exercice quotidien réduit significativement le risque d'apparition de la maladie de Crohn ($p = 0,02$), et 41% des patients rapportent une baisse du taux de rechute grâce au sport.

Jones PD et al. Inflamm Bowel Dis 2015 • Ng et al. 2015 • Gatt et al. 2019

Des bénéfices concrets sur la qualité de vie: douleur, fatigue, humeur, os.

L'activité physique adaptée (APA) améliore la douleur abdominale, la fatigue, la faiblesse musculaire, la qualité du sommeil et la confiance en soi. Elle protège contre l'ostéoporose et l'obésité (deux comorbidités fréquentes dans les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin - MICI), et réduit le risque de cancer colorectal.

Sinclair J et al. PLoS One 2024 • Davis SP et al. Intestinal Res 2022 • Gravina AG et al. World J Gastroenterol 2023

Le sport se prescrit comme un médicament: le « SPORTICAMENT »

L'APA doit être intégrée à la prise en charge classique des MICI. Objectif: 30 à 60 min d'exercice (endurance + renforcement musculaire), 3 à 5 séances par semaine, soit 600 à 200 MET-min/semaine en débutant et idéalement 3 000 à 4 000 MET-min/semaine à terme. Commencer progressivement, évaluer tous les 3 mois.

APA à des fins de santé. HAS 2022 — Recommandations OMS

64% des patients pensent que le sport va aggraver leur maladie. C'est faux.

Plus de la moitié des patients avec MICI réduisent leur activité sportive après le diagnostic par crainte. Pourtant, tous les sports peuvent être envisagés en rémission ou en maladie légère à modérée. Le principal frein à la pratique est le manque d'information du médecin: en parler en consultation change tout.

Sinclair J et al. PLoS One 2024 · Gravina AG et al. World J Gastroenterol 2023