

Seniors

et MICI

VOUS SAVEZ QU'UN MODE DE VIE SAIN PERMET DE RESTER EN BONNE SANTÉ...

JE SAIS ! D'AILLEURS JE M'HYDRATE BEAUCOUP, À LA BIÈRE,
ET JE MANGE BIO, CHIPS DE LÉGUMES UNIQUEMENT !

ET EN PLUS, JE FAIS BEAUCOUP DE MARCHÉ,
ENTRE MON CANAPÉ ET MON LIT !



FERRING

PRODUITS PHARMACEUTIQUES

afa
Crohn - RCH - France

Bien que le pic de fréquence de diagnostic des MICI* se situe entre 25 et 40 ans, ces maladies se poursuivent tout au long de la vie. Une enquête de 2016 a d'ailleurs noté que sur 637 personnes de plus de 50 ans souffrant d'une MICI, 10% vivaient avec la maladie depuis plus de 40 ans et le vieillissement de la population va probablement accentuer ce pourcentage dans les années à venir.^(1,2)

Ce qui est moins connu, c'est qu'un deuxième pic de diagnostic a lieu entre 60 et 65 ans.⁽³⁾ C'est ainsi que les sujets âgés de plus de 60 ans représentent 10 % à 15 % de l'ensemble des MICI contre 5 à 25 % pour le groupe des enfants et adolescents.⁽²⁾

On le voit, les seniors représentent une population importante mais cependant hétérogène, au sein des personnes atteintes de MICI.

**Maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (rectocolite hémorragique et maladie de Crohn)*

1. Liberatore M. Enquête sur les seniors vivant avec une MICI. http://www.observatoire-crohn-rch.fr/wp-content/uploads/2018/11/Enquête_AFA_seniors_20171116.pdf

2. Savoye G. Prise en charge d'une personne âgée atteinte de MICI. FMC-HGE. Post'U 2018 ; 149-157.

3. Seniors. <https://www.afa.asso.fr/vivre-avec-une-mici/s-informer-a-tous-les-ages-de-la-vie/seniors/> »

De nombreux documents existent pour vous aider, consultables sur le site de l'AFA <https://www.afa.asso.fr/>

Particularités des MICI tardives (2)

Une MICI découverte après 60 ans diffère souvent dans sa présentation :

- L'amaigrissement, les douleurs abdominales, l'anémie et la diarrhée chronique se trouvent au premier plan.
- Une histoire familiale de MICI est moins fréquente.
- Des manifestations ostéoarticulaires, notamment une ostéoporose, sont en revanche plus répandues.

D'autres diagnostics, courants à cet âge comme la diverticulose, sont souvent évoqués préférentiellement, ce qui explique une errance diagnostique fréquente et une prise en charge souvent retardée.

Mais il existe également des différences entre :

- La maladie de Crohn, où l'atteinte du côlon est souvent isolée, semblant moins agressive ;
- Et la rectocolite hémorragique (RCH), avec des saignements moindres mais des diarrhées et des douleurs abdominales plus importantes.

Si l'objectif du traitement est le même que dans la population plus jeune, la prise en charge doit être adaptée entre autres en raison de potentielles autres maladies déjà existantes, d'une diminution naturelle de l'immunité avec l'âge et de la prise de plusieurs traitements.

L'ostéoporose⁽⁴⁾

Les MICI augmentent le risque d'ostéoporose, maladie diffuse rendant le squelette fragile et augmentant le risque de fracture. En effet, si l'ostéoporose touche 10 à 20% des patients ayant une MICI à un âge moyen de 30 ans, la ménopause et l'âge (après 50 ans chez l'homme) majorent le risque.

- En dehors de l'âge en lui-même, l'inflammation et les traitements corticoïdes sont les principaux facteurs favorisants, mais le fait d'être alité, les troubles alimentaires, les troubles de l'absorption intestinale, la chirurgie de l'intestin et les carences en vitamine D sont également en jeu.
- Un examen pour quantifier la fragilité osseuse (la densitométrie osseuse) est recommandé chez tout patient sous corticothérapie orale, surtout en cas d'antécédent de fracture.
- S'il constate une anomalie, le médecin traitant adaptera le traitement corticoïde, prescrira un apport de calcium et de vitamine D et conseillera une activité physique régulière, l'arrêt du tabac et la diminution de la consommation d'alcool.
- Un traitement anti-ostéoporotique peut être proposé après évaluation individuelle, idéalement par un rhumatologue.

4. Ostéoporose et MICI. Fiche Prévention #02. Association AFA Crohn RCH France. 2017.

De nombreux documents existent pour vous aider, consultables sur le site de l'AFA <https://www.afa.asso.fr/>

Le risque de cancer

Les MICI exposent à un léger sursurrisque de cancer colorectal, surtout lorsque l'inflammation du côlon est étendue. La durée d'évolution ainsi que l'association à une cholangite sclérosante primitive et/ou à des antécédents familiaux augmentent ce risque, qui devient notable après 8 à 10 ans d'évolution.⁽²⁾

La prévention repose sur la détection de lésions pré-cancéreuses par coloscopie pour toutes les personnes vivant avec une MICI. Leur fréquence sera fixée par le gastro-entérologue au cas par cas.⁽⁵⁾

- En cas de maladie de Crohn ne touchant pas le côlon, sans autre facteur de risque, on proposera des coloscopies à partir de 50 ans.⁽⁵⁾
- En cas de MICI touchant le côlon, que ce soit la rectocolite ou la maladie de Crohn, les coloscopies de surveillance seront plus fréquentes.⁽⁵⁾

Un mode de vie sain (consommation raisonnable de viande rouge et de boissons alcoolisées, absence de tabac, activité physique régulière et lutte contre le surpoids) réduit le risque de cancer colorectal, que l'on ait une MICI ou non.⁽⁵⁾

Optimiser la prise en charge

Au-delà du traitement médical, quelques conseils peuvent être utiles pour mieux gérer sa maladie.

Maintenir une activité physique adaptée

- L'activité physique diminue l'inflammation et la douleur, et a un impact positif sur le moral, l'anxiété et le stress.⁽⁶⁾
- Des activités à conseiller : la marche, le vélo, la natation, le yoga, le pilates...⁽⁷⁾
- Mais on peut aussi marcher pour aller faire ses courses, monter et descendre les escaliers, faire le ménage, s'occuper de ses enfants/petits-enfants, jardiner...⁽⁸⁾

Eviter la dénutrition ⁽⁹⁾

En cas de perte d'appétit, une alimentation variée et équilibrée est spécialement importante en cas de MICI. Il est recommandé de prévoir :

- De manger suffisamment de protéines et d'apporter beaucoup d'énergie,
- D'enrichir potages, sauces et légumes avec fromage râpé, jaunes d'œuf, viande mixée...
- De privilégier beurre, mayonnaise, et d'ajouter desserts lactés, crèmes glacées ou pâtisseries.
- D'avoir 2 ou 3 collations par jour et des boissons riches en énergie (lait, soda, jus de fruits...)

6. Prévenir la sédentarité et ses conséquences. Fiche Prévention #15. Association AFA Crohn RCH France.

7. Pingannaud MP. Sport et MICI. CREGG #22. 2018.

8. Les bénéfices de l'activité physique. Association AFA Crohn RCH France. 2021.

9. Manger avec une MICI. Brochure. Association AFA Crohn RCH France. 2015.

Les thérapies complémentaires

Bien que leurs bénéfices ne soient pas démontrés, ces thérapies complémentaires pourraient aider à soulager certains symptômes, notamment le stress et l'anxiété, et à améliorer la gestion de la douleur.

La sophrologie est une technique de relaxation s'apparentant à l'hypnose. Elle pourrait permettre une meilleure gestion de la douleur et du stress.⁽¹⁰⁾

L'acupuncture repose sur la stimulation de « points d'acupuncture ». Elle est traditionnellement utilisée dans les douleurs chroniques, l'anxiété, la dépression, l'insomnie chronique, les addictions.⁽¹³⁾

L'ostéopathie repose sur le principe de manipulation du système musculo-squelettique. Elle soulagerait les troubles fonctionnels intestinaux et améliorerait l'état psychologique et la qualité de vie.⁽¹¹⁾

Les cures thermales (dans certaines stations spécifiques) sont utilisées dans les formes légères à modérées des RCH et maladies de Crohn. En revanche, les MICI en poussées ou très mal équilibrées sont une contre-indication.⁽¹⁴⁾

L'hypnose vise à modifier légèrement l'état de conscience afin d'accéder à l'inconscient. On lui prête des vertus antalgiques, sédatives, dans les douleurs aiguës ou chroniques et dans les états de stress.⁽¹²⁾

10. Sophrologie. Fiche Thérapies Complémentaires #04. Association AFA Crohn RCH France. 2017.

11. Ostéopathie. Fiche Thérapies Complémentaires #03. Association AFA Crohn RCH France. 2017.

12. Acupuncture. Fiche Thérapies Complémentaires #01. Association AFA Crohn RCH France. 2017.

14. Cures thermales. <https://www.afa.asso.fr/vivre-avec-une-mici/prendre-soin-de-soi/cures-thermales/>

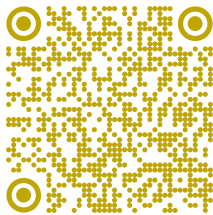
L'afa Crohn RCH France est l'unique association nationale à se consacrer au soutien des malades et de leurs proches, et à la recherche sur les maladies inflammatoires chroniques intestinales (MICI).

Créée en 1982, l'afa se bat pour mieux comprendre et traiter la maladie de Crohn et la RCH, avec l'espoir de les guérir un jour. Elle informe, accompagne les malades avec des services de proximité et les représente auprès des décideurs politiques et de santé.

Parmi ses missions, l'afa accompagne les patients et leurs

proches à travers des services d'écoute et de soutien dédiés, des moments d'échange thématiques en ligne pour mieux comprendre et gérer la maladie.

Plusieurs outils ciblés :
fiches thématiques, livrets et brochures sont disponibles sur le site **www.afa.asso.fr** et la plateforme **www.miciconnect.com**



Consulter les fiches pratiques complètes sur le site de l'AFA
<https://www.afa.asso.fr>



mici connect

