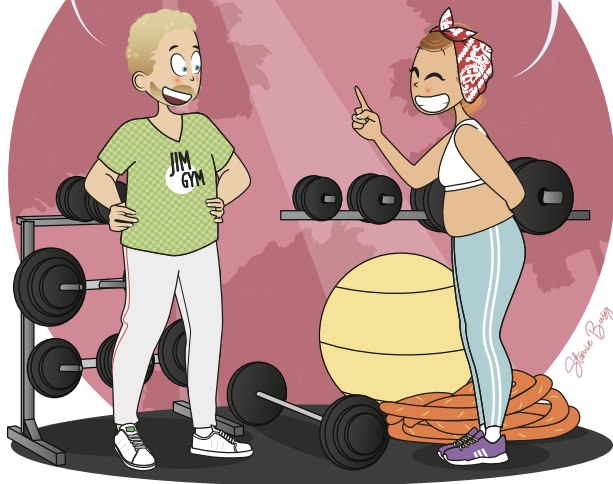


# Activité physique et MICI

MÊME AVEC UNE MICI, ON PEUT FAIRE DU SPORT !

LE SECRET, C'EST D'ADAPTER LES SÉANCES.

OK, ALORS POUR MOI CE SERA DOUCEMENT  
LE MATIN ET PAS TROP VITE L'APRÈS-MIDI !



**FERRING**

PRODUITS PHARMACEUTIQUES

**afa**  
Crohn - RCH - France

Contrairement à certaines idées reçues, **le sport n'est pas contre-indiqué aux personnes atteintes de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin** (Rectocolite hémorragique et maladie de Crohn). Bien au contraire, il est même recommandé. Et c'est plutôt une bonne nouvelle car, comme chacun sait, la pratique d'une activité physique est bénéfique pour la santé en général. L'OMS indique ainsi que l'activité physique régulière réduit le risque de cardiopathie de 30 %, de diabète de 27 %, de cancers du sein et du côlon de 21 à 25 %.<sup>(1)</sup>

Alors pour ceux qui aiment le sport, pas de raison de se priver. Bien sûr, en pleine poussée, ce n'est pas si évident : fatigue, douleurs, gêne fonctionnelle, tout cela n'aide guère à se lancer dans une activité physique... Mais s'il faut parfois lever un peu le pied, reprendre le sport en période de rémission est tout à fait souhaitable.

Et pour ceux qui ne sont pas trop sportifs, pas de panique ! Il s'agit de pratiquer une activité physique régulière, à son rythme et selon ses goûts, pas besoin de se lancer dans la compétition.

Alors, quelle est plus précisément l'action de l'activité physique sur les MICI, que peut-on faire ou pas et comment faire en pratique ? Quelques pistes.

1. <https://www.emro.who.int/fr/health-education/physical-activitiy/background.html>

# Les effets de l'activité physique sur les MICI

## Sur la maladie en elle-même et ses conséquences

En cas de MICI, une activité physique bien adaptée va permettre <sup>(2)</sup> :

- Une **amélioration de la qualité de vie**,
- Une **diminution de la fatigue chronique**,
- Un **impact positif sur le moral**,
- Une **réduction du tabagisme actif**,
- Une **augmentation de l'efficacité** au cours de l'activité professionnelle.

Mais elle peut aussi **avoir un impact sur l'activité de la maladie**. En effet, la contraction musculaire induit la production et la sécrétion de substances aux multiples propriétés, notamment anti-inflammatoires.

## Sur l'état général

Comme pour toute autre personne, la pratique d'une activité physique adaptée permet <sup>(3)</sup> :

- D'augmenter l'**endurance cardiorespiratoire**,
- D'améliorer l'**état musculaire et osseux** (diminution des risques de chutes et de fractures), d'augmenter les capacités fonctionnelles et l'autonomie, ce qui est précieux en cas de MICI, compte tenu du risque augmenté d'ostéoporose,
- Le **maintien du poids**,
- La **réduction du risque de maladies** cardiaques, de certains cancers (côlon, sein) et du diabète.

2. Jeay M. et al. *Activité physique adaptée : un nouvel outil thérapeutique au cours des maladies inflammatoires chroniques intestinales*. *Hépatogastro et Oncologie Digestive* 2019 ; 26 : 1052-1058. doi : 10.1684/hpg.2019.1882

3. *Activité physique. Prévenir la sédentarité et ses conséquences. Fiche de prévention #15. Association AFA Crohn RCH France. 2019.*

# Le cas du sportif

## Peut-on continuer la pratique de son sport favori ?

Tous les sports sont autorisés, mais **certaines précautions** restent néanmoins nécessaires. La pratique du sport de façon très intensive sera sans doute à revoir, et chacun adaptera son

exercice en fonction de ses capacités et de ses désirs. Dans tous les cas, il faudra **être à l'écoute de son corps et savoir prendre la décision d'arrêter sa pratique en cas de douleurs.**

## Lors des poussées <sup>(2)</sup>

Il sera très probablement nécessaire d'**alléger le programme et d'adapter l'activité** à la fatigue ressentie, **parfois l'interrompre complètement** pour quelque temps si le besoin s'en fait sentir. Si le sport envisagé devient trop

difficile à pratiquer, d'autres activités, plus courtes, moins intensives seront sans doute possibles. Là encore, faites-vous confiance, vous saurez à quel moment il faut ralentir.

## Lors des périodes de rémission

A ce moment en revanche, rien ne s'oppose à ce que vous pratiquiez votre sport comme vous l'entendez. Il faudra néanmoins **reprendre le sport progressivement**, en privilégiant les activités

de faible intensité dans un premier temps (marche, vélo, natation douce), puis, petit à petit et si vous le souhaitez, des activités plus intenses.

2. Jeay M. et al. Activité physique adaptée : un nouvel outil thérapeutique au cours des maladies inflammatoires chroniques intestinales. *Hépatogastro et Oncologie Digestive* 2019 ; 26 : 1052-1058. doi : 10.1684/hpg.2019.1882

# Le cas de ceux qui n'aiment pas trop le sport

## Nul besoin de se lancer dans la compétition !

Chez les personnes qui ne pratiquent pas d'activité sportive ou pas depuis longtemps, il s'agit dans **un premier temps surtout de lutter contre la sédentarité.**

- Se lever, marcher, sortir, ne pas rester assis toute la journée devant un écran, c'est déjà très bénéfique.
- Au travail, se lever et marcher un peu, profiter de la pause déjeuner pour faire le tour du quartier sont de bonnes résolutions.
- Intégrez peu à peu l'activité à votre quotidien. Laissez votre voiture au garage et allez faire vos courses à pied, ignorez les ascenseurs, profitez d'un rayon de soleil pour jardiner... Et sachez que les tâches ménagères sont également considérées comme de l'activité physique !

## Reprendre le sport

**Vous êtes motivé ? Bravo, mais attention à ne pas en faire trop !** Car lorsque la durée et l'intensité de l'effort augmentent, des effets peuvent apparaître chez les sujets peu entraînés, comme des douleurs abdominales, des diarrhées... Certains se surestiment, l'hypoglycémie, l'hyperthermie, la déshydratation ou encore la prise de certains médicaments peuvent aggraver la situation.

- C'est pourquoi chez les personnes ne pratiquant aucune activité physique, mieux vaut consulter son médecin avant de débiter un sport et être prudent, augmenter progressivement les efforts fournis.
- Les podomètres, bracelets connectés, applications... (il existe des solutions pour tous les budgets), peuvent vous aider à mieux contrôler votre activité et à vous motiver.

# Quel sport choisir ?

## Sports recommandés <sup>(4)</sup>

Sauf contre-indication médicale, certains sports sont parfaits pour entretenir la forme. Il est important d'associer efforts, plaisir et aspects pratiques afin d'inscrire cette pratique dans la durée. On peut recommander :

- La marche : facile à pratiquer, elle est accessible à tous et dans tous les lieux, elle se pratique seul ou à plusieurs.
- Les sports d'endurance sont excellents pour la santé cardiovasculaire : la course à pied, le vélo, la natation\*...
- Les sports de balle : le tennis, le squash...
- Les sports de relaxation et de respiration : le yoga, le pilates...

\* voir la page « les cas particuliers »

## Sports déconseillés

La survenue de douleurs, qu'elles soient digestives ou non doit faire réévaluer l'opportunité de poursuivre la pratique. Mais aucun sport n'est formellement déconseillé.



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

# Les cas particuliers (4)

## En post-opératoire

- Après une intervention chirurgicale, la reprise d'une activité modérée ne sollicitant pas trop les muscles abdominaux (marche, nage douce) n'est possible qu'au bout d'un mois.
- Les autres sports ne seront pas repris avant deux mois.

## En cas de stomie

- Pour la course à pied : vérifier la bonne adhérence de la poche (il existe des ceintures pour stomie qui peuvent s'avérer utiles)
- A la piscine ou en plongée : vider la poche avant de se mettre à l'eau et vérifier la bonne adhésion de la poche (le chlore perturbe l'adhérence). En sortant de la piscine, bien nettoyer, rincer et sécher la peau autour de la stomie avant de poser une nouvelle poche. Il existe des maillots de bain spéciaux.
- Pour le fitness : ne pas porter de charge lourde (risque de hernie).
- Pour les sports d'équipe : utiliser une ceinture pour stomie ou une gaine.

## En cas d'atteintes articulaires

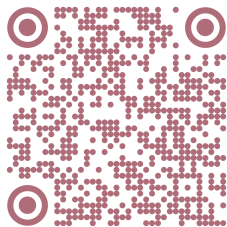
- En cas de douleur articulaire aiguë, le repos s'impose.
- Lors des périodes non inflammatoires et non douloureuses, le traitement repose sur une kinésithérapie régulière, des séances intermittentes de physiothérapie, d'hydrothérapie et d'exercices réguliers afin de lutter contre l'enraidissement.

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

[www.afa.asso.fr](http://www.afa.asso.fr)



miciconnect

