



QUALITÉ DE VIE & MICI

Parce que chaque mot compte

MICI : Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin.

janssen  Immunology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF 

MICI, QUEL IMPACT SUR VOTRE VIE ?

Plus de la moitié

des patients considèrent que la maladie modifie leur vie quotidienne¹.



Même si vos capacités physiques et professionnelles peuvent être impactées par votre maladie, vous pouvez :¹

- mener une **vie familiale satisfaisante**
- avoir une **vie intime**
- pratiquer vos **loisirs favoris** y compris du **sport**
- mener à bien une **carrière professionnelle**

Votre maladie n'est pas un handicap à la pratique de vos loisirs et ne doit pas vous inquiéter !¹



Lors des poussées évolutives de la maladie, **vous choisissez des activités calmes** (cinéma, spectacles, sorties).

Ne vous isolez pas !¹



- **Partagez vos soucis avec votre entourage** (famille, amis). Ils peuvent vous écouter, vous soutenir et même vous accompagner chez votre médecin.
- **Osez aborder le sujet de la sexualité** de manière ouverte et honnête avec votre gastro-entérologue, votre infirmière ou infirmier, votre équipe d'éducation thérapeutique du patient (ETP)... La santé sexuelle fait partie intégrante de la qualité de vie. Communiquez sans honte ni tabou et faites-vous confiance dans les mots que vous choisissez pour en parler. Ils pourront vous aider à être explicite sur vos symptômes et à bien décrire ce qui vous inquiète.
- **Partagez votre expérience avec d'autres malades** en adhérant à une association comme l'afa Crohn RCH France (Association François Apetit).
- **Suivez des séances d'éducation thérapeutique**, si possible, au sein du centre ou du service qui vous suit.

2

COMMENT AMÉLIORER VOTRE QUALITÉ DE VIE ?

Le stress est un des facteurs qui peut favoriser les poussées de la maladie, mais il ne constitue pas en lui-même la cause directe de la maladie².

Gérer votre stress

- 1 **Le sport et un sommeil en quantité et qualité suffisantes** sont indispensables pour **réduire le stress** physique et psychologique^{3,4}.
- 2 Certaines **activités** peuvent vous aider à **maîtriser votre stress** et à équilibrer vos émotions. À vous de trouver celle qui vous correspond :⁵⁻⁷



• Au delà du stress, le **manque de sommeil** peut perturber votre système immunitaire et ainsi **déclencher une poussée**².

Parce que chaque mot compte

RÉFÉRENCES

1. CREGG. Apprendre à vivre avec une maladie inflammatoire chronique intestinale. Mis à jour le 26/03/2019. <https://www.cregg.org/espace-patients/my-mici-book/apprendre-a-vivre-avec-une-maladie-inflammatoire-chronique-intestinale> (consulté le 11/10/2019).
2. Sobczak M, et al. Current overview of extrinsic and intrinsic factors in etiology and progression of inflammatory bowel diseases. *Pharmacological Reports*. 2014;66:766-75.
3. AFA. Bouger avec. Sport. :<https://www.afa.asso.fr/article/vivre-avec/bouger-avec/sport.html> (consulté le 11/10/2019).
4. Inpes. Bien dormir, mieux vivre. Le sommeil, c'est la santé ! Conseils aux adultes. Disponible sur : <http://www.reseau-morphee.fr/wp-content/uploads/2009/07/mieux-dormir-inpes.pdf> (consulté le 11/10/2019).
5. Gloaguen D. Stress contrôle, maîtrisez le stress, équilibrez vos émotions. Éditions Alpen 2005.
6. Dictionnaire Larousse en ligne. <http://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/acupuncture/10945> (consulté le 14/02/2018).
7. Fédération française de sophrologie. <http://www.federation-sophrologie.org/> (consulté le 14/02/2018).



L'afa Crohn RCH est une association se consacrant uniquement aux MICI.

Elle s'est donnée pour mission de favoriser le partage, d'informer et de soutenir les malades et leurs proches via un réseau de professionnels et de bénévoles.



CP-128673-11/2019



10-31-1247 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / pefc-france.org



JANSSEN-CILAG, Société par Actions Simplifiée au capital social de 2.956.660 Euros, immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Nanterre sous le n° B 562 033 068, dont le siège social est au 1, rue Camille Desmoulins, TSA 91003, 92787 Issy-les-Moulineaux.

janssen  Immunology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF 