

# Rhumatisme psoriasique et maladie de Crohn

La maladie de Crohn est une maladie qui peut atteindre une ou plusieurs parties du tube digestif<sup>1</sup>. On estime que les personnes atteintes de rhumatisme psoriasique, ont 2 fois plus de risque de déclarer une maladie de Crohn au cours de leur vie que la population générale<sup>2</sup>. Ces maladies si différentes au niveau des symptômes présentent finalement beaucoup de points communs.

*Voici des informations pour mieux comprendre comment ces maladies sont liées et des conseils pour mieux les gérer au quotidien.*

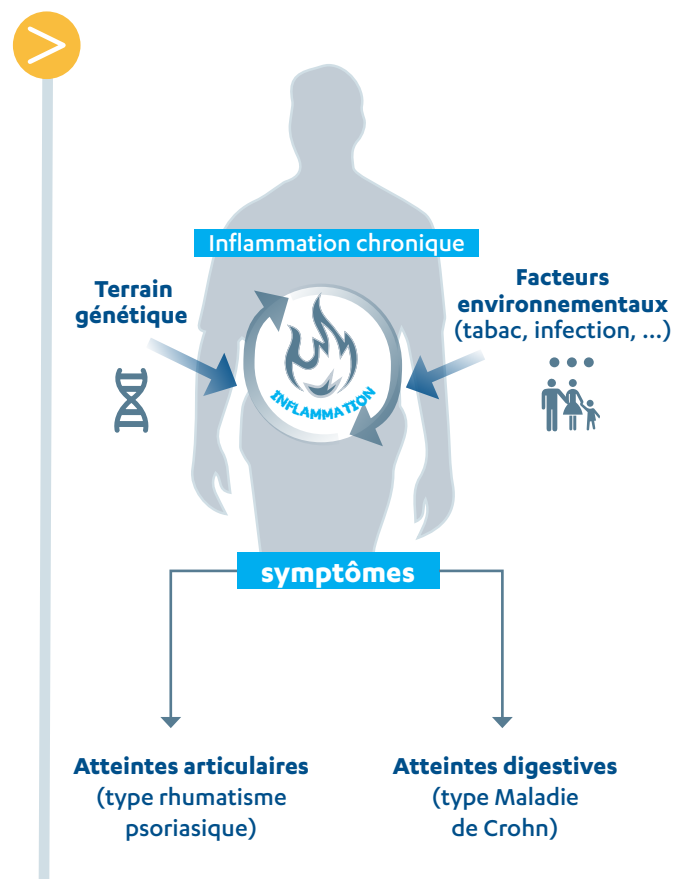
## Quels sont les liens entre les 2 maladies ?

### Des mécanismes communs<sup>1,3</sup>

Le rhumatisme psoriasique et la maladie de Crohn sont des maladies inflammatoires chroniques. Dans ces maladies, le mécanisme de défense naturelle contre les agressions de l'organisme, qui s'appelle l'inflammation, va perdurer dans le temps. On dit que l'inflammation devient chronique. L'organisme va alors se défendre contre ses propres constituants et engendrer ainsi des lésions. En fonction du type de tissus atteints, les symptômes seront différents : symptômes cutanés, articulaires, digestifs etc. (cf schéma).

### Les traitements peuvent être communs<sup>2,4</sup>

Puisque les mécanismes inflammatoires des 2 maladies ont des points communs, certains traitements peuvent être les mêmes (ex. : les biothérapies).



## Quelques conseils pour faciliter votre quotidien

## Quelques moyens d'agir

### TABAC<sup>5,6,8</sup>



⊗ Le risque de développer une maladie de Crohn est **2 fois + grand** chez les fumeurs. **L'arrêt du tabac** réduit la fréquence et la gravité des poussées dès la **1<sup>ère</sup> année !**

### RELAXATION<sup>5,7,9</sup>



⊗ Le **stress**, la **fatigue** et les **émotions fortes** peuvent altérer la flore intestinale. **20 minutes suffisent pour vous relaxer en pratiquant méditation, yoga, sophrologie ou en suivant des séances d'acupuncture ou de réflexologie plantaire.**

### ALIMENTATION



⊗ Certains aliments **trop gras, sucrés ou épicés** peuvent aggraver les symptômes de la maladie. **Une alimentation équilibrée et diversifiée** permet d'éviter toute carence et déséquilibre de la flore intestinale.

> **vous êtes intolérants au lactose ?**



⊗ Le **lait d'amande**, riche en calcium, Vitamine D et E est très peu calorique.



⊗ Les **yaourts** sont bénéfiques à la **digestion**, au maintien du **tractus gastro-intestinal** et à l'amélioration du **système immunitaire.**

### SOMMEIL<sup>9,9,10</sup>



⊗ Certains éléments peuvent perturber votre sommeil (**TV, caféine, alcool, repas copieux le soir, etc.**). **Un espace calme pour dormir et un cycle régulier de 7 heures** favorisent un meilleur sommeil.

### ACTIVITÉ SPORTIVE<sup>5,9</sup>



⊗ **20 à 30 minutes d'activité physique** sont recommandées au quotidien (ex. : marche à pied).

### PLUS DE CONSEILS ?

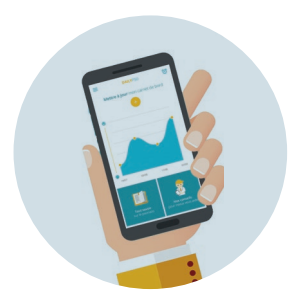
⊗ Le fluor contenu dans le dentifrice peut causer des troubles intestinaux à forte concentration. Il est conseillé de se rincer les dents après chaque brossage<sup>9</sup>.

⊗ Privilégiez des produits ménagers naturels car les produits chimiques présents dans les produits ménagers peuvent déclencher les symptômes de la maladie<sup>9</sup>.

⊗ Un journal de bord permet de noter les aliments et facteurs déclencheurs des poussées<sup>7</sup>.

## Votre rôle de « patient acteur » face à la maladie

Vous seul pouvez expliquer ce que vous vivez et ressentez. En expliquant à votre médecin vos symptômes et l'impact de votre maladie sur votre vie quotidienne, celui-ci sera plus à même de vous aider à mieux vivre votre maladie.



### Pour aller plus loin

Vous souhaitez plus de conseils utiles au quotidien ? Téléchargez l'application **DailyPso**, votre allié face au rhumatisme psoriasique et au psoriasis. Disponible sur Apple Store et Google Play.



1- HAS. Guide - Affection de longue durée. La prise en charge de votre maladie de Crohn. Vivre avec une maladie de Crohn. Octobre 2008. Disponible sur [https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2008-12/guide\\_patient\\_mcrohn\\_ald24\\_1\\_dec.pdf](https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2008-12/guide_patient_mcrohn_ald24_1_dec.pdf) (site consulté le 20/11/2018). 2- MAKREDES, Maryanne, ROBINSON JR, Don, BALA, Mohan, et al. The burden of autoimmune disease: a comparison of prevalence ratios in patients with psoriatic arthritis and psoriasis. Journal of the American Academy of Dermatology, 2009, vol. 61, no 3, p. 405-410. 3- INSERM. Inflammation et cytokines. 4- COSTANTINO, Félicie et LAMARQUE, Dominique. Inflammation chronique de l'intestin et rhumatismes inflammatoires (maladie de Crohn, RCH, maladie de Behçet): prise en charge thérapeutique. Revue du Rhumatisme Monographies, 2016, vol. 83, no 4, p. 207-212. 5- ANANTHAKRISHNAN, Ashwin N. Epidemiology and risk factors for IBD. Nature reviews Gastroenterology & hepatology, 2015, vol. 12, no 4, p. 205. 6- KLOTZ, Caroline, DHOOGHE, Marion, OUDJIT, Ammar, et al. Prise en charge de la maladie de Crohn. La Presse Médicale, 2015, vol. 44, no 4, p. 411-417. 7- 10 conseils pour mieux vivre avec la maladie de Crohn - Magazine Sens & santé. <https://www.sensetsante.fr/> (site consulté le 20/11/2018). 8- Club de réflexion des cabinets et groupes d'hépatogastroentérologie. MICI. [www.vregg.org](http://www.vregg.org) (site consulté le 20/11/2018). 9- Canadian Crohn's and Colitis Website. <http://www.fcmit.ca/blog/> (site consulté le 20/11/2018). 10- Comment le Sommeil Affecte la Maladie de Crohn et la Digestion - Santé au quotidien. <http://everydayhealth.top/> (site consulté le 20/11/2018).

## IMMUNO-PASS

Mon parcours de soin, mon parcours de vie



PHARMACEUTICAL COMPANIES OF Janssen-Johnson