

CROHN - RCH AVEC MA MICI

LES MICI, MALADIES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES DE L'INTESTIN
SONT LA MALADIE DE CROHN ET LA RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE (RCH)

JUIN - DÉC 2025

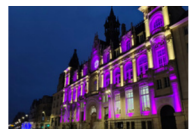
| RETOUR EN IMAGES | 19 MAI - LA JOURNÉE MONDIALE DES MICI -

Les professionnels de santé et les patients partenaires de votre CHU
se mobilisent pour cet événement mondial
au travers d'un stand d'échanges et de sensibilisation



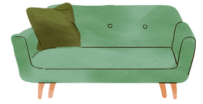
19 MAI : JOURNÉE MONDIALE DES MICI.
Maladie de Crohn & Rectocolite Hémorragique

ALLÉGEONS
LE FARDEAU
PSYCHOLOGIQUE
& ÉMOTIONNEL
DES MICI !



| PAROLES DE PATIENTS |

Des douleurs à l'écoute, il n'y a qu'un pas



« Fatiguée, courbaturée, et un peu perdue... j'ai cru que mon canapé allait devenir mon meilleur ami ! Heureusement, mon gastro m'a branchée sur une super infirmière d'éducation thérapeutique.



Résultat : j'ai découvert une équipe au top, des ateliers passionnants, et même des infos sur l'alimentation (oui, même les sucreries ont été évoquées 😊). Bref, un vrai coup de boost grâce au CHU et à l'AFA ! »

Sabrina

L'espoir se cache parfois dans les petites choses de la vie.

" Je suis tombé malade vers l'âge de 25 ans. Une rectocolite hémorragique (RCH). Pendant une dizaine d'années, j'ai préféré ne pas vraiment y penser et continuer à foncer, me cacher les symptômes, faire comme si tout allait.



Et puis, l'histoire s'est brusquement accélérée, la RCH a pris ses aises. Des symptômes qu'on camoufle maladroitement pour donner le change mais qui rythment et hantent impérieusement les journées et les nuits, nourrissant l'anxiété. Il a fallu ajuster le rythme, plus possible de se défiler. Hôpitaux, examens, cortisone, nouveaux traitements, soutien psy. La fatigue, la douleur dans le ventre et dans les articulations allant à la longue jusqu'à épuiser le corps et parfois ronger l'âme.

On entend dire qu'il faut accepter la maladie pour avancer. En ce qui me concerne j'ai plutôt d'abord dû renoncer pour aller mieux. Plus exactement c'est comme s'il m'avait fallu guérir du désir de guérir, pour mieux retrouver celui de vivre et voir doucement la situation s'améliorer.



Ce n'est certes pas exactement "la vie d'avant", mais je me sens plutôt heureux de celle que je choisis désormais de construire au mieux, au jour le jour, avec l'expérience de la maladie."

Pierric

Envie de témoigner ? Renseignez-vous à etp-mici-ide@chu-reims.fr

| ALIMENTATION |



Les MICI, (maladies de Crohn et Rectocolite Hémorragique), sont influencées par de nombreux facteurs, dont l'alimentation. Bien qu'elle ne soit pas à l'origine directe de ces maladies, l'alimentation peut parfois jouer un rôle déclencheur de certains symptômes, leur aggravation ou leur atténuation.

Les dernières recherches médicales suggèrent qu'une alimentation transformée, notamment riche en additifs, ou bien en acides gras saturés et/ou en sucres raffinés peuvent favoriser l'inflammation (altération du microbiote, favorise la perméabilité intestinale, etc.).

À l'inverse, une alimentation équilibrée, riche en fibres, en oméga-3 et en polyphénols, peut exercer un effet anti-inflammatoire.

Une alimentation adaptée, personnalisée et équilibrée peut contribuer à soulager les inconforts digestifs, prévenir et améliorer les poussées et améliorer la qualité de vie.

Le suivi nutritionnel est donc un aspect important de la prise en soins globale des MICI.



rédigé par M-C Rosnet, diététicienne au CHU de Reims

| DANS LA POCHE |

OUÛ SONT LES TOILETTES ?

Savoir où sont les toilettes est fondamental. Surtout pour les malades de Crohn et RCH.

Bonne nouvelle : Où sont les toilettes est une appli gratuite et collaborative, partenaire de l'AFA Crohn RCH France, qui répertorie plus de 150.000 toilettes !



| AGENDA |



Vous êtes une personne concernée par la maladie de Crohn,
la RCH ou un proche ?

Inscrivez vous gratuitement à un ou plusieurs ateliers d'ETP,
Education Thérapeutique du Patient.

JOURNÉES ETP MICI

les vendredis 9 septembre,
10 octobre et 28 novembre 2025

informations / inscriptions par e-mail :
etp-mici-ide@chu-reims.fr



CAFÉS À THÈME

les lundis de 14h à 16h

30 juin : gérer mes fatigues

29 septembre : atelier d'écriture

3 novembre : notre projet d'enfant

8 décembre 2025

ces rendez-vous sont proposés
dans le cadre du Programme ETP Reims MICI
à découvrir en vidéo via ce QR code

| ÉVÈNEMENT |

MICI TOUR

SOIRÉE DE
CONFÉRENCES
EXPERTS RÉGIONAUX
CROHN ET RCH

Mardi 14 octobre 2025

19 H - 21 H



CHU DE REIMS
AMPHITHEATRE
CABROL
NOUVEL HOPITAL
CABROL (NIVEAU - 1)

ALIMENTATION, ACTIVITÉ PHYSIQUE : COMMENT AGIR SUR MA MICI ?

programme détaillé et inscriptions sur afa.asso.fr
ou directement avec ce QR Code =>



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

COMITÉ ÉDITORIAL: COPIL ETP PERMI CHU DE REIMS
CO-COORDINATEURS : G. CADIOT S. FLATET
ETP-MICI-IDE@CHU-REIMS.FR

SERVICE DE GASTROENTÉROLOGIE DU CHU DE REIMS
AVEC LE SOUTIEN DE L'ASSOCIATION AFA CROHN RCH FRANCE