

# J'apprends à vivre avec ma MICI

**Le site du Docteur Djamila DELAMBRE**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/djamila-delambre](http://www.docvadis.fr/djamila-delambre)



Validé par  
le Comité Scientifique Gastro-entérologie

**Le diagnostic d'une MICI intervient le plus souvent entre 20 et 30 ans. Cette maladie est un vrai handicap pour le jeune adulte qui doit apprendre à vivre avec et la contrôler.**

## **Dois-je privilégier des aliments pour contrôler ma maladie ?**

Aucun aliment n'est interdit aux personnes souffrant de la maladie de Crohn ou de rectocolites hémorragiques. En revanche, certains symptômes courant chez les personnes atteintes de ces maladies (ballonnements, flatulences, douleurs intestinales) peuvent être évités grâce à quelques mesures simples :

- Eviter les aliments à haute teneur en fibres (concombres, poivrons...), les choux, légumes secs, boissons gazeuses qui favorisent la formation de gaz.
- Limiter la consommation de produits sucrés, de laitages et de produits à base de levure.
- Manger et boire lentement, par petites bouchées, sans utiliser de paille.

## **Quels sports sont compatibles avec ma maladie ?**

Après votre diagnostic, vous devez reprendre le sport progressivement. Les

sports doux comme la marche doivent être privilégiés, puis vous pourrez reprendre la pratique de sports d'endurance (natation, jogging, vélo) et même de sports dits « violents » (sports collectifs, sports de combat...). Les périodes de poussée de la maladie sont fatigantes moralement et physiquement. Profitez-en pour vous détendre et pratiquer la relaxation.

Si vous portez une stomie, vous devrez éviter la pratique de sports de contact (boxe, lutte), les autres sports n'étant pas contre-indiqués. Sachez qu'il existe des poches de stomie de petite taille adaptées à la pratique sportive. Vous pourrez également protéger votre stomie grâce à des bandages et ceintures de soutien pour vous aider dans certains sports. N'hésitez pas à solliciter votre médecin ou votre pharmacien qui vous conseillera sur ces produits.

## **Je pars en vacances avec des amis. Comment gérer ma maladie avec discrétion ?**

La prise en charge des MICI nécessite un traitement au long cours, une situation difficile à gérer si vous partez en groupe. Pour un long séjour, prévoyez la quantité nécessaire de médicaments pour le traitement de fond et pour la survenue de crises.

Pendant un trajet en avion, préférez les sièges proches des toilettes et pensez à commander des repas spécifiques (sans fibres ou sans lactose). Si vous voyagez en autocar, renseignez vous sur les pauses, et en voiture, empruntez les grands axes, bien équipés en services (toilettes, restaurants...).

Si vous portez une stomie, vous pouvez vous baigner en mer ou à la piscine normalement. Les poches étanches mais vous devrez protéger le filtre. Enfin, veillez à toujours disposer de papier toilette sur vous.

## **Je porte une poche de stomie. Des astuces pour l'oublier au quotidien ?**

Pour ne pas être gêné par votre poche, portez des vêtements assez amples qui ne compriment pas la stomie. De la même façon, veillez à ce que la peau soit bien sèche avant de coller votre poche.

A la plage, emportez un double identique de votre maillot de bain. De cette façon, si vous rencontrez un problème avec votre poche, vous pourrez changer de maillot et de poche sans attirer l'attention de votre entourage.

Les MICI sont des maladies chroniques mais diverses méthodes permettent de vivre avec normalement. N'hésitez pas à demander conseil aux professionnels de santé (médecins, pharmaciens, infirmiers stomathérapeutes) qui vous conseilleront dans la prise en charge de votre maladie.