

*Mémoire thématique pour
Conseiller en Naturopathie*

MICI

Maladies **I**nflammatoires **C**hroniques de l'**I**ntestin

Comment les accompagner en Naturopathie



Sommaire

Sommaire	2
Présentation	3- 4
Remerciements	5
Chapitre 1 - Généralités	6
MICI, qu'est ce que c'est ? (deux exemples)	
Quelles populations touchent-elles ?	7
Qui est concerné, homme, femme, enfants ?	
Comment en arrive t-on à développer une MICI ?.....	8
Quelle serait l'origine de ces pathologies ?	
Quels sont les symptômes	10
Comment diagnostique- t-on une MICI ?.....	11
L'impact émotionnel	14
Chapitre 2 - Traitements et Recherches	16
Quels sont les traitements allopathiques actuels ?	
Où en est la recherche sur ces maladies ?	17
Chapitre 3 - Les MICI chez les enfants	20
Chapitre 4 - Aides et Conseils	21
De l'aide administrative	
Quels conseils alimentaires	
Chapitre 5 - Naturopathie	22
A - La prise en charge en naturopathie des MICI	
B - Principe de bases	
C - Alimentation et nutrition	23
D - La supplémentation	34
Chapitre 6 - Gestion du stress	41
Supplémentation	42
Chapitre 7 - Techniques complémentaires	46
Conclusion 8 - Conclusion	51
- Avertissements	
- Bibliographie	53
Cas cliniques	54
Fiches annexes	75



Présentation

Passionnée de montagne, amoureuse de la nature, de randonnées, grande sportive c'est tout naturellement que j'en suis venue à la Naturopathie.

Une évidence, au dire de mon entourage qui me connaît bien. Qui me voit manger des 'trucs bizarres', faire des recettes originales, prendre des p'tites gélules, des 'potions', faire des jeûnes, etc...

Laissant certains perplexes, d'autres amusés et quelques uns très intéressés pour avoir la même énergie ou ligne que moi.

Couturière de métier, j'ai travaillé des années dans le commerce du prêt à porter, m'essayant aussi à la distribution de produits naturels entre autres.

Mais alors que fais-je à 50 ans à écrire ce mémoire de fin de cursus ? Eh bien l'usure de la vie professionnelle m'a obligé de m'arrêter pour maladie professionnelle, et repenser mon avenir, d'où cette reconversion en Naturopathie.

Mais la Naturopathie n'a pas toujours été une évidence pour moi, d'ailleurs avant mon premier enfant je ne connaissais que le médecin généraliste, que je voyais que très rarement. RAS.

Mais la suite de ma vie allait m'amener sur un autre chemin.

Je suis maman de deux enfants qui ont aujourd'hui 26 ans pour ma fille et 23 ans pour son petit frère. Depuis la plus petite enfance de ma fille, j'ai passé plus de temps dans les salles d'attente des médecins que dans les salles de sport.

En effet dès sa naissance ma fille enchaîna les maladies. Prise en charge par un pédiatre, nous avons passé un nombre incalculable d'heures à traiter ses épisodes douloureux pour elle, comme épuisants et très inquiétants pour nous parents. Ce qui m'amena petit à petit à essayer de trouver des solutions moins 'antibiotiques' qui, tout en la guérissant de sa pathologie du moment, la fragilisaient d'un autre côté.

J'en suis venue à me dire qu'il fallait renforcer son système immunitaire, mais comment ? C'est après avoir questionné, écouté, suivi d'autres chemins que j'ai pu trouver des professionnels efficaces en naturopathie, homéopathie qui m'ont aidé à accompagner ma fille. Puis j'en suis venue à m'équiper de deux livres d'homéopathie. J'ai commencé à appliquer leurs conseils et faire un 'stock' de tubes granules, utiles pour les toux, rhumes,

maux de ventre et petits bobos du quotidien, ce qui permettait d'attendre les rendez-vous chez le médecin en calmant les symptômes douloureux.

Mais revenons à mon thème de mémoire, pourquoi les Maladies Inflammatoires Chroniques des Intestins - MICI ?

Seraient-ce des pathologies qui m'ont touché de près ? Et oui, malheureusement, mais pas moi directement.

La première que j'ai entendu parler de MICI, c'était pour ma sœur, alors âgée de 22 ans quand sont apparus les premiers symptômes d'une Rectocolite Hémorragique - RCH. Elle était enceinte de son premier enfant. C'est là qu'ont commencé les traitements allopathiques à la cortisone, des immunosuppresseurs, puis le balai de toutes les batteries d'exams radiographiques. Au total, elle en a passé une quinzaine, ponctués de séjours sous perfusion en hospitalisation. Le tout s'échelonna sur quelques 4 à 5 ans sans résultats durablement efficaces. Cela a entraîné beaucoup de souffrances, des conséquences sur sa vie socioprofessionnelle, du stress et des moments de désespoir de vivre à nouveau une vie 'normale'. Sans parler de la fatigue extrême et les moments de solitude que cause une MICI. Puis ma sœur a rencontré des naturopathes, et commencé l'apprentissage d'une alimentation différente. Elle a essayé des compléments alimentaires, qui lui ont offert des moments de répit. Sa santé, son moral, sa vie sociale sont devenus plus agréables. Aujourd'hui elle a appris à dompter cette RCH. Les périodes de poussées sont moins intenses et moins longues, les rémissions bien que fragiles sont plus confortables. Elle sait maintenant se gérer pour vivre presque 'normalement'.

En second lieu, ma fille, qui après des années à souffrir de troubles digestifs à répétition, reçoit un diagnostic à ses 17 ans : maladie de Crohn.

Après des années d'incompréhension, de soins tantôt allopathiques tantôt naturopathiques, voilà qu'on met un nom sur le problème et son médecin homéopathe uniciste, de l'époque, la soigne dans ce sens. Enfin un réel soulagement apparaît, petit à petit, jusqu'à pouvoir à nouveau manger 'normalement' sans souffrir. Elle avait 19 ans. Aujourd'hui, après 6 ans de rémission, des poussées resurgissent ; un mois après avoir arrêté de fumer. Et tous leurs lots de mal-être reviennent avec...

A la différence qu'aujourd'hui au seuil de ma certification, j'espère pouvoir l'assister et la guider pour l'accompagner au mieux dans cette pathologie, avec les connaissances acquises par cette formidable formation chez ADNR et l'étendre à d'autres personnes en recherche de solutions de bien-être.

Voilà pourquoi après tant de temps passé dans les symptômes de Crohn ou RCH, ce thème s'imposait comme une évidence.

Quelles sont ces pathologies ?

D'où viennent t-elles ?

Comment les diagnostique t-on ?

Quels sont les traitements allopathiques ?

Comment les accompagner en Naturopathie ?

C'est ce que je vous invite à découvrir avec le développement qui suit. Je vous en souhaite une bonne lecture !

Remerciements

Tout d'abord merci à ma fille et à ma sœur qui m'ont amené malgré elles jusqu'à cette reconversion.

Merci à mes parents et mon fils qui m'ont encouragée et soutenue dans cette voie.

Merci à ma fille et mon fils qui m'ont offert les outils nécessaires pour suivre cette formation en e-Learning.

Merci à ma cousine et sa grande fille qui m'ont assistée de leur expérience, connaissances techniques de mise en page et de graphisme.

Merci à mes amis de près et de loin qui m'ont soutenu et encouragé.

Merci à Pôle Emploi qui m'a permis de faire un bilan de compétences, Activ'Créa puis Activ'Projet, qui m'ont permis d'y voir clair dans mes capacités et mes besoins.

Merci à l'AGEFIPH qui a cru en ma reconversion et qui m'a soutenue dans le financement des cours chez ADNR.

Merci au Dr Ciortea Lucia qui m'a assistée, soutenue durant toute ma maladie professionnelle avec une grande compréhension et gentillesse.

Merci à ADNR Formation pour cet enseignement de grande qualité. J'ai dévoré des modules passionnants et je re-signe volontiers pour des prochains qui seront tout aussi passionnants.

Merci à l'équipe dirigeante, Denis Nosal et Alexandra Attalauziti pour leur accessibilité et intérêt sincères pour leurs apprenants ; pour leur dévouement pour chacun de nous, leur aide et compréhension, mais aussi et surtout pour leur professionnalisme.

Merci à ma tutrice, Sonia Clouet, imperturbable qui m'a corrigée et corrigée, avec un professionnalisme et un humanisme de grande qualité. J'ai été ravie de faire partie de ses 'élèves'.

Merci à mes consultants "cobayes" qui ont fini par me faire confiance et appliqué mes conseils et qui finalement se réjouissent de leurs résultats.

Merci au Tout Puissant qui m'a donné la force de me battre, de relever la tête, de croire en des jours meilleurs, qui m'a apporté son soutien et sa consolation, de m'avoir ouvert des portes et accordé tant de bénédictions.

Merci à tous !

Avec toute ma bienveillance et ma reconnaissance sincère.

MICI

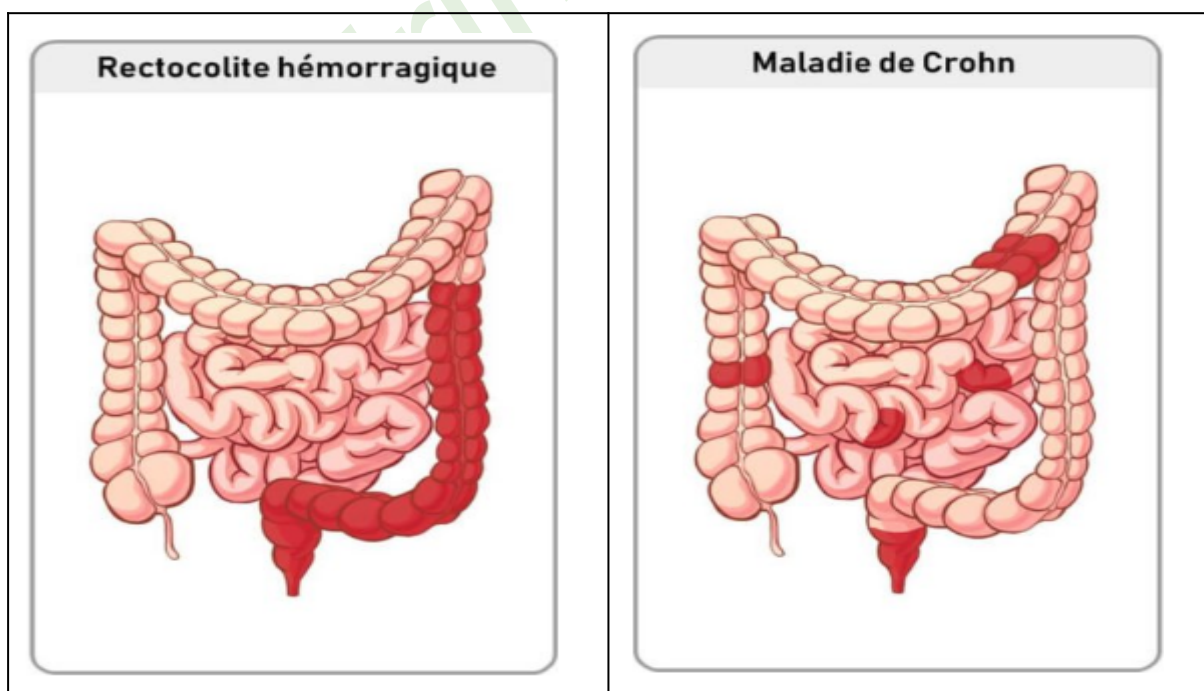
----- Qu'est ce que c'est ? -----

Maladies Inflammatoires Chroniques Intestinales

Chapitre 1 - Généralités

Les MICI regroupent majoritairement ces 2 pathologies et d'autres troubles secondaires mais nous parlerons surtout de ces principales maladies dans ce mémoire.

Rectocolite Hémorragique (Rch)	Maladie de Crohn (MC)
Appelée aussi Colite Ulcéreuse Celle-ci n'affecte que, si on peut dire, la partie basse du rectum en remontant plus ou moins dans le côlon. L'intestin grêle n'est jamais touché dans ce cas.	Elle désigne une inflammation qui peut toucher tous les segments du système digestif de la bouche à l'anus, zone appelée la 'lumière'.



Ces deux pathologies sont liées par leur localisation et leur action.
C'est-à-dire qu'elles touchent le système digestif par une inflammation due à une dérégulation du système immunitaire intestinal.

Cette activité immunitaire intempestive est à l'origine de lésions tissulaires de la paroi digestive, ce qui crée des douleurs d'intensité variable selon l'étendu des lésions en cours.

Une réaction immunitaire isolée 'normale', par exemple lors d'un épisode de grippe intestinale ou d'une intoxication alimentaire, pour répondre à une bactérie ou un virus occasionnel est souhaitable et se gère en 48h, tout simplement. L'individu retrouve son métabolisme rétabli avec juste une fatigue physique, qui avec quelques heures de repos rentre dans l'ordre rapidement.

Le problème résulte quand il y a sollicitation sur une longue durée, quand le système immunitaire est surchargé, ce qui va peu à peu l'affaiblir et le rendre défaillant, jusqu'au risque qu'il en vienne à ne plus reconnaître ses propres 'soldats' des 'agresseurs' et s'attaque à ses propres défenses immunitaire amenant ainsi à une MAI (Maladie Auto-Immune).

Quelles populations touchent-elles ?

Elles semblent être plus fréquentes dans les pays occidentaux, dans les pays industrialisés comme l'Europe du Nord-Ouest et aux Etats-Unis. Bien qu'aujourd'hui elles commencent à apparaître dans les pays en voie de développement. Les MICI commencent à atteindre fortement l'Asie, le Moyen-Orient, l'Afrique du Sud ou encore l'Inde.

En France en 2015 : 212 700 personnes ont été prises en charge pour une MICI.

- 60% de Crohn et 40% de RCH
- 55 % touchaient des femmes.

Qui est concerné ? hommes, femmes, enfants ?

Maladie de Crohn (MC)	Rectocolite Hémorragique (Rch)
<ul style="list-style-type: none">- Entre 1988 et 2008 la MC a augmenté de 30%- 100% chez les adolescent- + chez les femmes notamment entre 20 et 40 ans- moins étendue chez les + de 60 ans	<ul style="list-style-type: none">- la RCH dans le même temps est restée stable.- l'âge moyen serait de 30 à 40 ans- + les hommes notamment après 30 ans- avec un pic entre 50 et 60 ans

Dans 10% à 15% des cas elles peuvent affecter des enfants, dans certains cas les MICI ont tendance à se déclencher à l'adolescence.

Comment en arrive t-on à développer une MICI ?

Elle se développe quand le système immunitaire au niveau du système digestif continue le combat contre un nouvel "envahisseur" et que ce processus dure dans le temps et en arrive à être CHRONIQUE, on développe alors une Maladie Chronique de l'intestin. Une porosité intestinale en découlerait et pourrait être une cause de MICI.

Le Dr Philippe SEKSIK gastro-entérologue à l'Hôpital St Antoine à PARIS, dans son interview évoque les chiffres de 250 000 patients atteints de MICI en France.

En Europe 1/100 Européens au cours de sa vie développeraient une MICI.

L'équipe médicale est là pour éviter le développement de la maladie afin qu'elle crée le moins de dégâts intestinaux.



Il est préférable de commencer la prise en charge le plus tôt possible avec des médicaments puissants pour bloquer les phases de progressions, surtout sur des patients à risques de complications plus sévères. La difficulté, explique le Dr SEKSIK, est d'identifier ces patients.

Une autre tendance est d'essayer de ne plus agir sur la réponse immunitaire avec les immunosuppresseurs. L'équipe du Dr SEKSIK préfère attaquer la maladie dans ses "fondamentaux" en intervenant sur l'écologie intestinale et calmer ainsi l'inflammation avant même qu'elle puisse se développer.

Leurs efforts portent sur le ciblage des origines de ces maladies à l'aide de plusieurs expertises telles que : la génétique, la science de l'environnement, la microbiologie, l'immunologie. Cela permet de mieux comprendre ces MICI. Des pistes de biomarqueurs permettent quant à elles d'anticiper l'évolution de la maladie. Autant de travaux collaboratifs sur lesquels ils travaillent en associations avec d'autres pays .

Quelle serait l'origine de ces pathologies ?

Il semblerait que plusieurs origines soient en cause :

- L'environnement : Certaines études pointent du doigt les micro/nanoparticules ou encore les métaux lourds tels que l'aluminium en tant que facteurs à risques. L'excès d'hygiène, le manque d'exposition des agents infectieux dans l'enfance peuvent induire une fragilité immunitaire chez l'adulte. Le risque de contracter une MICI est accentué lors d'un changement d'environnement, changement de pays, de continents. Cela induit un changement alimentaire et environnemental qui affecte l'organisme, le microbiote et l'immunité.

Une [étude](#) de l'impact environnemental sur les MICI, révèle l'existence de 9 facteurs à risques de déclenchement de la maladie et 7 facteurs qui réduisent ces risques. Ce qui montre l'intérêt d'une prise en charge globale du consultant.

- La génétique : Le risque de contracter une MICI augmente de 8 à 10 % pour Crohn et 6 % pour la RCH en cas d'antécédents familiaux. Certains gènes (environ 160) potentiellement à l'origine de la réponse inflammatoire ont été mis en évidence sur les chromosomes de patients, notamment le gène CARD15/NOD2 pour Crohn.

- Système Immunitaire : Un déséquilibre du microbiote intestinal (dysbiose) est retrouvé chez ces patients. Sa composition, sa diversité, sa fonctionnalité dépendent eux aussi de la génétique, de l'environnement et de l'alimentation. Il joue un rôle extrêmement important car il pourrait soit favoriser le déclenchement d'une MICI soit la maintenir soit aggraver l'inflammation.

Ex : Chez 5% de patients atteints d'une MICI une famille [d'Escherichia coli](#) est retrouvée en grande quantité sur les parois intestinales, ce qui déséquilibre les autres souches. Cette souche est aussi plus invasive, ce qui entraîne une inflammation locale.

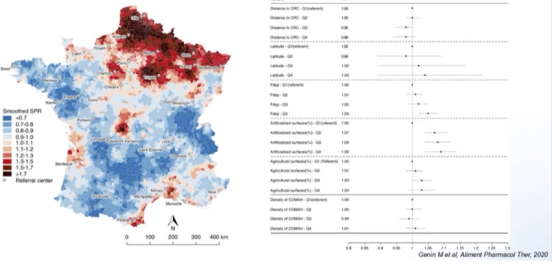
- Le comportement alimentaire : Les causes potentielles de cette dysbiose pourraient être la conséquence d'une **alimentation grasse et sucrée**, sans fibres ou bien des **épisodes de gastro-entérites infectieuses** et des épisodes de prises d'**antibiotiques**. Mais cela pourrait aussi résulter d'un environnement trop assaini pendant l'enfance.

Une étude IRSEM établit un lien entre les **émulsifiants** alimentaires, qui favorisent la présence de bactéries pro- inflammatoires dans le microbiote et modifient la capacité de perméabilité de l'épithélium.

- Le tabac a un effet paradoxal :

Maladie de Crohn (MC)	Rectocolite Hémorragique (Rch)
<ul style="list-style-type: none"> - le tabac aggrave les MC 2 X plus. - les poussées sont d'autant plus graves chez les MC et l'utilisation de traitements plus intensifs. - Les récidives post opératoires sont plus fréquentes aussi. 	<ul style="list-style-type: none"> - il semble y avoir 2,5X moins de risques de trouver une RCH chez des fumeurs. - la nicotine en serait la raison. (mais ni les patchs ni les lavements à la nicotine sont concluants)

- L'ensoleillement et la Vit D : Les patients en crise de MICI révèlent une carence en Vit D. Les études révèlent que les taux de MICI sont plus élevés dans les régions ayant un faible taux d'ensoleillement, et révélant une carence en Vit D. La Vit D est générée par la peau au contact des rayons UVB.

Maladie de Crohn (MC)	Rectocolite Hémorragique (RCh)
<p>- En France la MC est beaucoup plus présente dans le Nord. Le manque d'exposition au soleil aurait une forte incidence sur la synthèse de la Vit D et l'expansion de Crohn.</p> <p>Fine-scale geographical distribution and ecological risk factors for Crohn's disease in France (2007-2014)</p> 	<p>- alors que pour la RCh l'exposition au soleil, la synthèse de la Vit D ne semble pas avoir d'incidence</p> <p>- la RCh est dispersée partout en France. Pas de cluster spécifique.</p>

Quels sont les symptômes de la RCh et la Maladie de Crohn ?

Symptômes de bases	Symptômes qui en découlent	Manifestations extra digestives dans 20% des cas :
<ul style="list-style-type: none"> -Douleurs abdominales -Diarrhées fréquentes jusqu'à 10 à 20 / jour, parfois avec traces de sang -Fissure, abcès dans la région anale -Pertes de poids -Fièvre 	<ul style="list-style-type: none"> -Fatigue -Dépression -Anxiété -Anémie, dénutrition, carences vitaminiques - Aphtes - Herpès 	<ul style="list-style-type: none"> -Arthrite -Psoriasis -Uvéites -Risques de fausse couche

Pour 15% des patients, il est parfois nécessaire d'hospitaliser et d'arrêter l'alimentation pour passer aux perfusions sur quelques jours, afin de laisser le système digestif au repos, sachant que le microbiote se régénère toutes les 72h environ.

Les troubles des MICI se manifestent par périodes intermittentes plus ou moins longues appelées "poussées".

COMPLICATIONS
<ul style="list-style-type: none"> - Sténose digestive (rétrécissement de l'intestin) ⇒ occlusion - Fistule (abcès qui se perce) affectant un organe voisin (vessie, appareil genital féminin, peau) - Cancer colorectal (dépisté avec chromocoloscopie*) <p>*c'est une biopsie de 40 prélèvements tout au long du côlon</p>

Comment diagnostique-t-on une MICI ?

Par trois critères :

- 1) Les signes cliniques
- 2) La biologique
- 3) L'imagerie médicale

1) **Les signes cliniques** : le médecin questionne, et écoute son patient au sujet des symptômes, il mène une véritable enquête . La collecte de données peut se faire aussi en remplissant un journal de bord ou un questionnaire au préalable.

2) **A la suite de cela, en cas de suspicion, le médecin prescrit une recherche biologique:**

- Dosage sanguin de protéines CRP et CRP us.
- Recherche de la présence de CALPROTECTINE* dans les selles.

***CALPROTECTINE** est une glycéro-protéine qui détruit l'épithélium intestinal et crée une porosité de la paroi intestinale entraînant une réponse immunitaire et réveille l'inflammation. Cet examen est plus fiable que la CRP et sert à surveiller l'évolution de la maladie régulièrement.
<https://www.fmcgastro.org/texte-postu/postu-2019-paris/quand-et-comment-utiliser-la-calprotectine-fecale-au-cours-des-mici/>



- Des tests de perméabilité intestinale (TPI) tel que le dosage **LACTITOL-MANNITOL** qui, s'il est élevé révélera une porosité intestinale. Les **PEPTIDES URINAIRES** peuvent être dosées. Ce sont des résidus protéiniques non absorbés qui se retrouvent dans les urines, à cause d'une altération de la muqueuse, et en cas de molécules trop grosses telles que la *gliadine* du gluten, la *sécaline* du seigle, l'*hordéine* de l'orge ou bien encore la *caséine* des produits laitiers.
- Recherche d'**anticorps anti-saccharomyces cerevisiae**.
- Le dosage d'autres anticorps, **anti-pancréas**, **antigènes microbiens**, **anti-glycans**.
- Les **LPS** (Lipopolysaccharides) en augmentation indiquent une inflammation de bas grade et une endotoxémie métabolique.
- Le dosage sanguin des **IgG**, c'est une immunoglobuline qui a pour rôle d'identifier les protéines et cellules indésirables et déclenche une réaction immunitaire par voie inflammatoire.
- Le dosage des **IgA**, autres immunoglobulines. Un taux élevé signale la présence de bactéries, de virus, de parasites et de levures. Tandis qu'un taux faible indique un mauvais fonctionnement du système immunitaire due à une activation chronique causée par les mêmes envahisseurs.

- Doser les **AGCC** (Acide Gras à Courtes Chaînes) permet de révéler l'état de la flore. Un taux bas, notamment en [butyrate](#), augmente le risque de maladies inflammatoires.
- Des tests de technologie **PCR amplification génique in vitro** pour identifier différentes espèces de bactéries, parasites, virus, champignons qui peuplent les intestins et peuvent être la cause profonde d'une inflammation.
- Des **substances endogènes** telles que : un excès de bile et d'acides biliaires ou encore un excès de zonuline (protéine sécrétée par le foie) peuvent être une source endogène (qui est fabriqué par notre organisme). Ils sont suspectés de favoriser la perméabilité intestinale. Ils seront testés dans les selles.
- Tous ces tests sont regroupés en "**Bilan d'exploration**" métagénomique ciblé par certains laboratoires . Ils sont pour beaucoup non remboursés (NR).

3) L'imagerie médicale est un bon outil pour observer l'état des différentes parois :

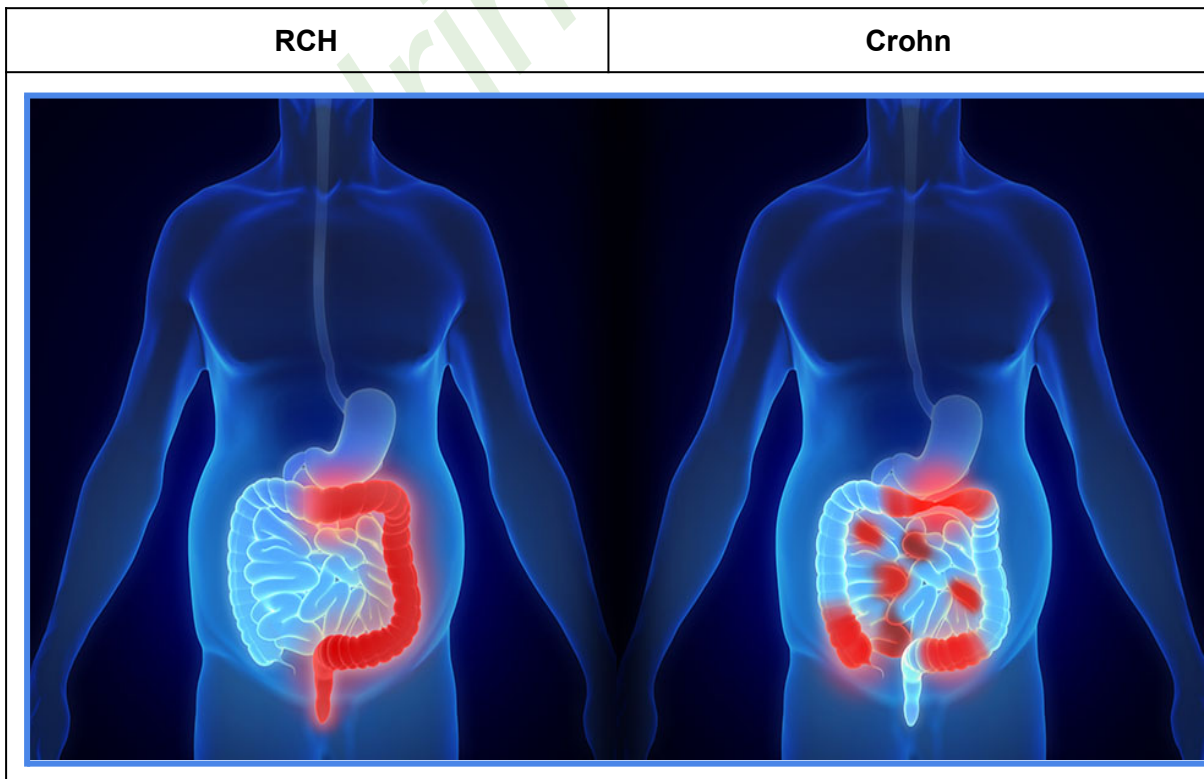
- Endoscopie digestive : Cette méthode consiste à examiner à l'aide d'une sonde équipée d'une caméra éclairée, l'intérieure de l'œsophage, l'estomac et le duodénum. Elle est plus utilisée dans le cas d'une suspicion pour la MC. <https://www.vidal.fr/sante/examens-tests-analyses-medicales/endoscopie-fibroscopie-coloscopie/endoscopie-haute-fibroscopie.html>
- Coloscopie : Cette variante permet l'examen du côlon par l'anus à l'aide d'une sonde équipée d'une caméra. Elle est principalement utilisée pour diagnostiquer une RCH.
- IRM abdominale : pour étudier plus finement l'intestin grêle.



- Vidéocapsule : Il s'agit d'une mini caméra introduite dans une gélule pour observer les parties de l'intestin grêle accessibles par endoscope.



Les observations suite à ces examens pour la RCH	Les observations suite à ces examens pour la Crohn
<p>la muqueuse du rectum et du côlon apparaît:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rouge - fragile - saignante facilement - avec micro-ulcérations - pus <p>Cette atteinte est continue pour la RCH, c'est-à-dire que tout le circuit colorectal est concerné.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rétrécissement (sténose) - fistule (ano-périnéale) <p>Cette atteinte est discontinue dans le cas de la MC. Seulement par endroit.</p>



L'impacte émotionnelle familial et social : silence - isolement

Il existe une réelle souffrance psychologique et émotionnelle quand on est touché par une MICI.

Tous les épisodes "normaux" de la vie deviennent compliqués. Une promenade en famille, une sortie au restaurant, une journée à la plage ou aux sports d'hiver peuvent être vécus comme une source de stress intense. La douleur handicapante, mais aussi le côté pratique du problème (ex : s'assurer d'avoir des toilettes accessibles rapidement) posent de réelles complications. Sans parler du problème que devient la composition des menus, qu'on soit invité chez des amis ou au restaurant, avec la gêne de ne pas avoir forcément envie d'en parler. Autant de situations stressantes qui amènent à beaucoup de frustration, de solitude et de souffrance affective.

D'autant plus difficile à vivre pour des enfants ou adolescents, pour qui la maladie les oblige à être différents, ce qui est une source de stress et de mal être. Un cercle vicieux s'installe car les stress qu'occasionne la gestion de ces symptômes aggrave la maladie. La vie scolaire et professionnelle s'en fait sentir par un absentéisme important. La dépression gagne petit à petit le malade, ce qui n'arrange pas les symptômes de la maladie.

Certains patients ont un bon accompagnement, mais ce n'est pas le cas de tous et beaucoup malheureusement se retrouvent souvent seuls à chercher des solutions par eux-même ce qui leur fait perdre un temps précieux sur leur vie, car le tâtonnement prend du temps. Souvent des années sont gâchées...



Ces patients ont grand besoin d'une oreille attentive.

Une prise en charge psychologique est nécessaire pour les aider à accepter ces épisodes difficiles, apprendre à accepter cette maladie et à savoir en parler. Les témoignages de Florence et Estelle, ci-dessous révèlent la réalité du quotidien mais aussi des capacités qu'on peut développer et l'espoir de surmonter avec succès les épisodes de "poussées" et en ressortir plus fort.

"Tout ce qui ne tue pas rend plus fort"

"Quand vous avez des enfants en bas âge et que vous avez des crises vous ne pouvez pas vous en occuper, vous êtes pliée en deux. Quand vous voulez sortir, il faut tout anticiper, savoir où sont les toilettes. Quand vos amis vous invitent à dîner, ils doivent s'adapter. Parfois, je mange quand même, tout en sachant que cela risque de me déclencher des crises. C'est handicapant", confie Florence.

Même discours du côté d'Estelle : "Lorsque l'on mange avec les gens qui nous connaissent ça va, mais d'autres ne comprennent pas. Dans tous les cas, je ne veux pas me rendre malade pour eux." Autre conséquence négative de ces poussées : l'importante fatigue qu'elles provoquent.

"Elle est très difficile à gérer. Lorsqu'une personne en bonne santé se dit fatiguée, pour moi ça va être le double. À la base, je suis une personne dynamique et il a fallu que j'apprenne à avoir des temps de repos, à ralentir, à bien dormir. Le moindre dérèglement joue sur la santé", explique Estelle.

Côté professionnel, l'une et l'autre ont aujourd'hui une hiérarchie compréhensive, mais pour Estelle, cela n'a pas toujours été le cas : "J'ai eu un épisode compliqué car mes anciens responsables pensaient que c'était du 'chiqué'. C'est devenu une sorte de harcèlement professionnel."

"J'ai eu du mal à l'accepter par rapport à mon travail surtout. J'ai mis ma carrière entre parenthèses car ma maladie me freinait. Mais aujourd'hui, ça fait partie de moi, ça me définit aussi. J'ai consulté une psychologue qui m'a permis d'accepter la maladie. Grâce à elle j'ai appris beaucoup de choses sur moi. Le stress peut déclencher des poussées, donc j'apprends à lâcher prise, à écouter mon corps. C'est une question de mental. Avant, j'étais une vraie éponge, mais j'ai appris à prendre la vie simplement, à ne plus me prendre la tête, confie Estelle.

Florence, elle, nous confie ne plus du tout penser à sa maladie : "Il faut être un peu égoïste, penser à soi et ne pas se laisser mener par elle. On s'habitue tellement à la douleur que lorsqu'elle n'est plus là, on la cherche quand même, on ne trouve pas ça normal. Très vite, on se dit 'Mince je ne sens plus mon intestin bouger,' on n'entend plus les bruits, on est aux aguets, alors qu'il ne faut pas. Il faut profiter de ces moments de répit."

Même si elle n'a plus de poussées depuis de nombreuses années, l'évolution de la maladie fait tout de même l'objet d'un suivi chez Estelle : "De temps en temps, j'ai quelques petites inflammations. Dans ces cas-là, je fais des coloscopies dilatatoires et on voit ce qui se passe avec ma gastro-entérologue." - [source](#) -

Ces témoignages sont au féminin. Bien entendu ces situations sont aussi bien vécues par les hommes que par les femmes, sans distinction. Ces souffrances émotionnelles sont bien réelles mais des moyens tels qu'un accompagnement psychologique, mais aussi des techniques complémentaires de gestion du stress, de lâcher prise, de communication aident positivement. Ces notions sont abordées dans le chapitre 5.



Chapitre 2 - Les traitements et la Recherche

A - Quels sont les traitements de nos jours conseillés et prescrits en allopathie ?

L'INSERM indique qu'il n'y a pas de traitement curatif pour les MICI.

Il existe cependant des médicaments anti-inflammatoires qui permettent de stabiliser la maladie, permettant ainsi aux patients de retrouver une certaine qualité de vie.

a) Médicaments

Attention : le traitement diffère suivant si c'est une RCH ou une MC.

RCH	MC
les (5-ASA) 5-aminosalicylés sont prescrits pour les formes débutantes ou moyennes.	Ici les corticoïdes seront prescrits mais sur une courte durée à cause de leurs effets secondaires.
Dans les formes évolutives les immunomodulateurs sont utilisés. C'est de la Biothérapie. Ils permettent de réguler l'immunité qui s'emballer et réduire l'inflammation : anti-TNF alpha	anti - TNF alpha aussi
Le vedolizumab est un anticorps qui va bloquer les transporteurs de cellules immunitaires (des intréguines). Il sera en complément d'un traitement de base. Et sera utile dans les cas modérés à sévères.	Ustekinumab (anti-cytokines IL-12/11-13) Il bloque les cytokines immunitaires et réduit l'inflammation.

Les biothérapies sont assez efficaces mais ont un effet limité dans le temps. Au bout de 2 ans, cela demande éventuellement à être changé. Des études continuent dans ce sens.

b) La chirurgie :

Après 10 ans d'évolution, un peu plus d'un patient sur deux subit une ablation d'une partie du tube digestif.

La chirurgie limite ces ablations dans le grêle car l'absorption des nutriments par celui-ci est indispensable dans le cas de la MC.

Pour ce qui est de la RCh, une ablation partielle ou totale du côlon et du rectum peut être envisagée.

Le patient dans les deux cas retrouve un bon état général, mais il doit être vigilant dans son comportement alimentaire car ses fonctions digestives sont réduites.

c) **Les TDM** : Selon le Pr Laurent PEYRIN – BIROULET les TDM (Therapeutic Drug Monitoring) seraient un outil très utile pour mesurer les taux de médicaments dans le sang afin de surveiller si les dosages sont adaptés ou insuffisants voire plus actifs et donc soit les remplacer soit ré-adapter les dosages.

B - Où en est la Recherche sur les MICI de nos jours ?

Plusieurs équipes de chercheurs et d'associations sont mobilisées pour comprendre et apporter des solutions de plus en plus précises aux patients atteints de MICI.

L'équipe Benoit CHASSAING de l'IRSEM s'intéresse au rôle de l'alimentation dans les MICI, notamment l'impact de certains additifs alimentaires, par exemple les émulsifiants. Leur travail de recherche à ce sujet révèle que ces produits induisent une réponse immunitaire du microbiote.

Ces chercheurs continuent sur cette piste en tentant de lister les bactéries concernées.

L'association MIKINAUTES avec EPIMAD et l'association de patients FRANCOIS AUPETIT, étudient les facteurs impliqués dans les rechutes de MICI.

Chaque personne affiliée joue un rôle important dans cette étude et apporte ainsi sa contribution à la recherche sur les MICI.

Ceux-ci informent régulièrement sur leurs habitudes de vie, alimentaires ainsi que leur état de santé.

L'objectif est de tenter d'établir des relations de causes à effets, de comprendre les rechutes et mettre au point des méthodes.

Le grand projet I-Care a été créé pour mieux comprendre les risques et bénéfices des traitements actuels. Il regroupe 17 000 patients dans 17 pays Européens touchés par une MICI. Les patients volontaires sont suivis pendant 3 ans avec un recueil des traitements, évolution des symptômes, hospitalisations, impact sur leur vie socioprofessionnelle.

1°) Vers de nouveaux médicaments :

L'objectif actuel, à la lumière des informations reçues à ce jour, est de bloquer la production de cytokines pro-inflammatoires, dont le TNF alpha, et d'inhiber d'autres voies inflammatoires ainsi que de réguler l'immunité innée et adaptative.

A ce jour, les molécules découvertes et utilisées sont des molécules chimiques et non des biothérapies.

En voici quelques unes (liste non exhaustive, toujours sous contrôle médical) :

- **TOFACITINIB** : Aussi utilisé en rhumatologie pour la polyarthrite rhumatoïde.
- **FILGOTINIB** et **UPADACITINIB** pour la maladie de Crohn (phase III) sont en cours d'évaluation.
- **OZANIMOD** : est un modulateur du récepteur sphingosine-1-phosphate en cours de développement, donne déjà des résultats encourageants dans les phase II-III autant de la MC que la RCH. (avec d'autres modulateurs)
- **APREMILAST** : cette petite molécule inhibe la phosphodiesterase de type 4 (PDE4) montre des résultats encourageants dans les phase II d'une RCH.

2°) La modulation du microbiote :

C'est une autre cible de recherche.

Un des symptômes caractéristiques des ces MICI est le déséquilibre du microbiote

Le but étant de caractériser les bactéries à l'origine de l'inflammation, comme les bactéries AIEC de type E.coli. Leurs capacités étant migratoires, en traversant le mucus et se retrouvant dans un espace non autorisé induisant ainsi une inflammation le long de la paroi intestinale.

Certains chercheurs étudient la possibilité d'éradiquer ces bactéries, grâce à des antibiotiques ou des virus de type bactériophages.

D'autres dirigent leurs recherches sur les flagelles bactériens, des sortes de cils impliqués dans cette fameuse migration. Le but étant de pouvoir bloquer leur activité, afin d'empêcher le passage du mucus des AIEC, réduisant ainsi l'inflammation.

Ces travaux pourraient aboutir sur de nouvelles cibles thérapeutiques.

Les précédents essais cliniques visant à rétablir le microbiote à l'aide de probiotiques et prébiotiques n'ont pas été concluants.

3°) Les probiotiques :

A propos des probiotiques les chercheurs dirigent leurs efforts pour créer des probiotiques génétiquement modifiés, dans le but entre autres d'agir sur la sécrétion d'immunomodulateurs.

Des études ont pu noter quelques améliorations suite à la prise de probiotiques spécifiques. Le temps de rémission est allongé et les poussées sont moins fortes.

Le succès des probiotiques est plus flagrant sur les RCH que Crohn pour le moment.

4°) la transplantation fécale: Méthode encore à l'étude.

Cela consiste à implanter dans le tube digestif d'un malade les selles d'une personne saine afin de reconstituer sa propre flore microbienne.

Les résultats sont relatifs : entre 24 % et 50% de réactions positives sont notées avec une efficacité supérieure dans la RCH. La rémission n'est pas totale.

Pour 15% des cas, il y aurait eu une aggravation des symptômes, avec des effets indésirables, tels que des douleurs ou des infections.

Pour une meilleure tolérance, la greffe autologue pourrait être envisagée. Les selles du patient sont prélevées en période de rémission et réintroduites lors d'une crise.

5°) La thérapie cellulaire :

DARVADSTROCEL est un médicament réservé à l'hôpital, pour le traitement de fistules périanales complexes. Ce traitement sera proposé après que les traitements conventionnels aient été testés sur le patient ou après une biothérapie. Il s'agit d'une injection locale faite sous anesthésie. Son action a pour but de réduire l'inflammation.

D'autres recherches cellulaires sont en cours dans le but de rééduquer le système immunitaire du patient afin de le rendre moins inflammatoire en jouant par exemple sur les lymphocytes T.

6°) Les découvertes en psycho-microbiotique:

Quels éléments intéressent cette branche de recherche a-t-elle découverte ?

La psychomicrobiotique défend l'hypothèse que le microbiote pourrait être à l'origine de troubles anxieux et dépressifs. Ce domaine de recherche bien qu'embryonnaire et en plein développement redonne espoir pour de nombreux patients touchés par ces troubles.

Le Dr Guillaume FOND, psychiatre au CHU Henri-Mondor de Marseille et chercheur en psychiatrie translationnelle à l'IRSEM explique dans son interview (21/08/2020) quels liens l'intestin et son microbiote a avec les troubles psychologiques.

Dans les années 2000 plusieurs études ont découvert son rôle très important dans le développement du système nerveux central.

Ce microbiote est relié à 80%, grâce à ses fibres, aux zones du cerveau qui contrôlent nos émotions.

La recherche démontre bien que les neuromédiateurs tels que la dopamine ou la sérotonine sont synthétisés par les bactéries du système digestif.

L'effet sur notre humeur dépend en partie d'un déséquilibre du microbiote.

Grâce à des techniques plus élaborées disponibles en 2009, les chercheurs ont pu faire un bond en avant sur l'étude de la complexité bactériologique du microbiote.

Pour ce qui est de la MC notamment, ces recherches ont pu établir un lien certain entre le déséquilibre de la flore intestinale et les maladies inflammatoires.

Les recherches parallèles ont été faites sur des enfants atteints d'autisme et laisse à penser qu'un microbiote mal équilibré pourrait être un terrain favorable aux troubles de l'autisme, à cela s'ajouterait un facteur environnemental déclencheur.

Ce domaine de recherche ouvre l'espoir d'une explication aux troubles psychiques ainsi que des solutions de prises en charge nouvelles.

La possibilité de traiter le mal à la source plutôt que d'avoir une action pour l'instant essentiellement sur les symptômes est une réelle lueur d'espoir, explique le Dr FOND.

Avant les années 2000, les études sur le microbiote avaient conclu que leur champ d'action était pour la digestion uniquement. Depuis 2009, plusieurs études arrivent à la conclusion qu'un manque de bactéries dans la flore intestinal induit des troubles anxieux. Le microbiote aurait un impact direct sur le système nerveux central de nombreuses façons, par exemple en agissant sur le nerf vague, dont 80% des fibres sont reliées directement aux zones du cerveau qui contrôlent les émotions. Ainsi pourraient se déclencher la dépression, des troubles anxieux ou du comportements ainsi que des troubles alimentaires.

Pour ce qui est des MICI en effet le lien est fait entre ces pathologies et un déséquilibre microbiotique.

Le Dr FOND explique clairement l'importance de corriger l'alimentation de tout patient en prise en charge psychiatrique. Une alimentation anti-inflammatoire et pauvre en sucre raffiné et en graisses saturées.

Une grande fatigue peut être causée par une inflammation intestinale, ce qui entraîne une baisse d'énergie.

Des études continuent leurs recherches sur les entérotypes. D'après une étude en 2011 il aurait été répertorié 3 profils :

- bactéroïdes
- préotella
- ruminococcus

Ces profils ne dépendent pas de l'âge, de l'ethnie ni du genre mais sont liés au régime alimentaire à long terme. Les recherches sont encore récentes sur le sujet, d'autres études sont en cours.

Chapitre 3 - Les MICI chez les enfants



Le nombre de nouveaux cas dans la maladie de Crohn est passé de 2 à 3 pour 100 000 à 5 pour 100 000.

La maladie débute rarement avant l'âge de 10 ans. Il existe une prépondérance de garçons dans la MC d'environ 60%, et un sex-ratio proche de 1 pour la RCH.

Les symptômes sont difficiles à établir car ils sont peu nombreux et atypiques. Ils entraînent aussi des épisodes de poussées et rémissions.

Les parents comme le corps médical doivent être attentifs s'il y a des douleurs abdominales, une diarrhée chronique, un retard staturo-pondéral, ainsi qu'un retard pubertaire. Des symptômes comme des lésions anales, des douleurs articulaires ou de la peau peuvent être des signes de MC.

La prise en charge réalisée en milieu pédiatrique est une aide précieuse pour toute la famille, afin de profiter de l'expertise du personnel soignant en termes de prise en charge pour sa scolarité, puberté, socialisation des adolescents, passages à l'âge adulte.

Les traitements sont les mêmes, en allopathie, que ceux des adultes.

Pour pallier au problème de retard de croissance dû aux carences nutritionnelles que ces épisodes de diarrhées



créent, une assistance nutritionnelle peut être mise en place, principalement sous forme de nutrition entérale cyclique. Elle permet une prise de poids, et une amélioration spectaculaire de la maladie et ainsi contrôler la croissance. Cette intervention nécessitera une courte hospitalisation.

L'alimentation de l'enfant sera similaire à celle d'un adulte en période de poussées. En période de rémission l'enfant pourra avoir la même alimentation que ses camarades, en limitant toutefois la consommation de certains aliments.

Pour ce qui est des adaptations à mettre en place pour la scolarité, le médecin traitant pourra sur ordonnance permettre qu'un PAI (Projet d'Accueil Individualisé) puisse être mis en place. Cela permettra une compréhension du corps enseignant et un soutien de leur part. Cela aura pour effet de rassurer l'enfant qui pourra s'absenter rapidement du cours sans être inquiété, et ça participera à baisser son stress, élément aggravant dans ces maladies.

Chapitre 4 - Aides et Conseils

A - De l'aide administrative :

Sur le site de l'IRSEM, les patients peuvent trouver un livret conçu par la HAS (Haute Autorité de Santé) à leur attention pour les guider, les accompagner au mieux dans leurs démarches, que ce soit dans le but informatif ou pour comprendre cette maladie. Ils peuvent échanger sur des forums avec des personnes qui vivent les mêmes souffrances tant physique que morales, ce qui est déjà très réconfortant et leur permet de se sentir moins seuls.

[L'AFA](#) (Association François Aupetit) à créé une plate-forme d'information, d'accompagnement et d'échanges pour mieux vivre avec une MICI. ([MICI connect](#))

Il peuvent également y trouver des adresses d'associations de soutien dans leurs démarches administratives afin de faire reconnaître leur maladie comme '**Affection de longue durée**' et ainsi pouvoir bénéficier des adaptations nécessaires dans leurs activités scolaires sociales ou professionnelles.

Les patients atteints de MICI peuvent espérer une reconnaissance de handicap et bénéficier de droits sociaux. Voici un guide détaillé de la [CMAD](#) (Centre des Maladies de l'Appareil Digestif).

B - Quels conseils alimentaires trouve-t-on dans le cas d' une MICI ?

L'AFA à édité une fiche récapitulant la méthodologie alimentaire à adapter à chaque stade de la maladie. (*Voir lien dans la bibliographie : Nutrition selon AFA*)

Les MICI n'étant pas des maladies induites par l'alimentation, il n'existe pas d'aliments déclenchant les poussées inflammatoires, ni d'aliments permettant le retour à une rémission. L'alimentation se fera en fonction de chacun, selon ses propres ressentis.

Les conseils contenus dans cette fiche sont une trame des possibilités. L'objectif est d'améliorer le confort intestinal et de couvrir les besoins nutritionnels. Il sera adaptable selon chacune des personnes touchées par ces maladies.

Sur le site de l'AFA on peut y trouver aussi un carnet de nutrition pour enfants et adolescents.

Chapitre 5- La naturopathie

A - La prise en charge en naturopathie des MICI :

Avertissements

Les conseils ci-après ne doivent en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical. Ils viennent en complément de ces derniers. Il est impératif de se faire accompagner par un professionnel habilité.

En premier lieu la prise en charge d'une MICI se fait uniquement sur diagnostic médical. Si le consultant n'en a pas fait, le professionnel de la naturopathie l'enverra vers son généraliste ou un gastro-entérologue afin qu'il puisse identifier avec certitude la maladie. Le naturopathe ne peut pas agir sur une simple suspicion de son consultant, ou ses propres déductions.

Il est primordial que des examens soient fait afin de connaître le diagnostic exact.

Une fois le diagnostic posé par le ou les médecins, le naturopathe peut prodiguer des conseils adaptés d'accompagnement. Cela évite d'avancer à tâtons, de perdre du temps et de l'argent pour le consultant, et surtout d'éviter toute erreur de conseil qui pourrait être délétère à la santé du consultant.

Le naturopathe encourage le consultant à remplir au mieux de ses possibilités son journal de bord de ses repas et symptômes, qui lui sera remis par le spécialiste, gastro-entérologue ou encore proctologue, si ce n'est pas le cas il l'invitera à s'en procurer un. Voici un [modèle](#) intéressant.

Ce travail de sa part permettra au consultant d'être acteur de sa prise en charge, de se rendre compte des résultantes de ces actions et choix alimentaires et lui permettra de se sentir maître de cette maladie, afin de la vivre avec moins d'inconnus et de ce fait de baisser son stress. Cet engagement lui permettra aussi de prendre conscience que l'hygiène de vie est importante pour son bien être, que de tenir compte de son organisme dans son entièreté, c' est primordial.

Le travail de la naturopathie sera de placer l'organisme dans l'environnement qui lui est adapté en répondant à ses besoins et en cessant de le perturber, en supprimant ou au mieux diminuant les causes de perturbation.

Le but étant de reconnecter le consultant avec son organisme dans son entièreté, l'aidant à reconnaître ses besoins physiologiques et naturels.



Organisation mondiale de la Santé

La naturopathie reconnue comme médecine traditionnelle par L'OMS est un ensemble de pratiques aidant l'organisme à se rééquilibrer par des moyens naturels tel que :

l'alimentation, l'activité physique, la relaxation, des techniques manuelles, la phytothérapie, l'aromathérapie, des techniques de respiration, et encore bien d'autres possibilités.

B - Principes de bases :

Les 4 grands principes d'Hippocrate*	Les 5 grands principes naturopathiques
<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas nuire <i>Primum non nocere</i> - La force de la nature <i>Vis medicatrix naturae</i> - Trouver la cause <i>Tolle causam</i> - Enseigner <i>Docere</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Vitalisme ⇒ tenir compte et rétablir l'énergie vitale - Humorisme ⇒ activer les émonctoires, équilibrer les humeurs - Causalisme ⇒ mener l'enquête pour trouver la / les causes du déséquilibre - Hygiénisme ⇒ adapter une hygiène de vie permettant de rééquilibrer l'organisme. - Holisme ⇒ tenir compte de l'individu dans son entièreté

*Hippocrate "Père de la médecine", Médecin et Philosophe Grec qui vécut 400 ans av. JC

C - Alimentation et nutrition :

1°) HYDRATATION :

Le but de l'eau est aussi d'éliminer nos déchets, de nettoyer notre organisme des toxines en facilitant le fonctionnement rénal.

Dans le cadre d'une MICI son rôle est de permettre de réhydrater l'organisme, qui est fortement déshydraté à cause des diarrhées.

Dans les périodes de poussées il est primordial de se réhydrater en buvant de l'eau "pure" c'est-à-dire filtrée ou de source car l'eau du robinet contient trop de chlore. Le chlore a un effet délétère sur le microbiote.

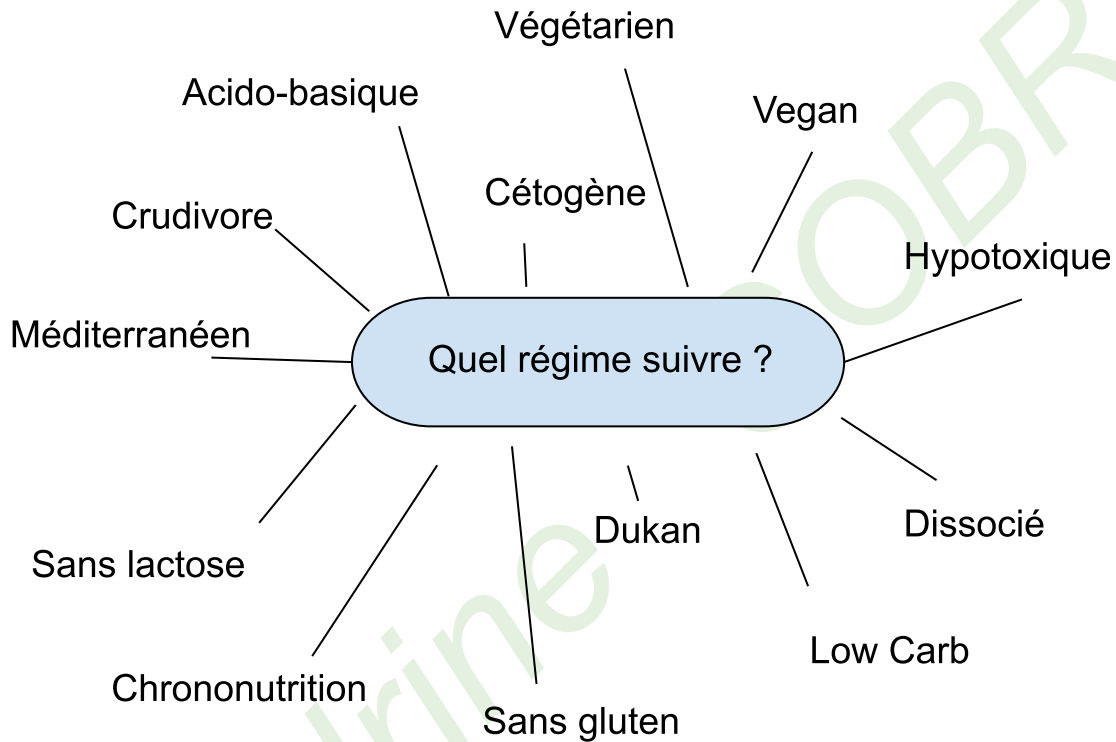


" L'eau est plus importante pour ce qu'elle emporte que pour ce qu'elle apporte "

2°) NUTRITION :



“La nutrition est en lien direct avec l'alimentation, qui sert à couvrir les besoins nutritionnels de l'organisme” - OMS



C'est à en perdre son latin !

Il est important de rassurer le consultant qu'il n'y a pas de régime généralisé strict. En effet chaque individu étant différent même avec un diagnostic similaire, chacun aura un ressenti propre avec certains aliments plutôt que d'autres.

Il sera donc intéressant que le consultant soit son propre acteur pour l'amélioration de son bien être. Cela sera possible en tenant à jour son journal de bord, étant ainsi au cœur de son analyse personnelle.

Le conseiller en naturopathie sera le guide, le coach, lui permettant de comprendre ce qui se passe dans son corps et le guidera vers des issues qui lui seront adaptées personnellement. Bien sûr nous retrouverons dans les grandes lignes des bases alimentaires évidentes, communes au métabolisme humain. Mais chaque programme d'hygiène de vie se construira en binôme 'consultant/naturopathe' et sera individualisé.

En fait, à la question ' Quel régime suivre ? ' la réponse pourrait être :
'Aucun en particulier et tous, en même temps' - à un certain degré...

Je m'explique :

Il n'y a à ce jour aucune preuve scientifique indiquant l'impact d'un aliment ou une gamme d'aliment **provoquant** les MICI. Certaines études récentes présentent toutefois un effet bénéfique en suivant le régime "Méditerranéen", pauvre en graisses animales, sucres raffinés et surtout en évitant la nourriture industrielle à base d'additifs, émulsifiants et fluidifiants. On est ici plus sur une tendance 'Hypotoxique'.

Il peut être proposé de suivre le régime 'sans Fodmaps' (Fermentescibles Oligosaccharides Disaccharides Monosaccharides And Polyols) c'est à dire des glucides qui sont fermentés sous l'action des bactéries du côlon. Cette fermentation provoque des ballonnements, gaz, douleurs abdominales. Pour calmer l'inflammation, il suffit de supprimer temporairement les aliments agressifs. Ce régime sera de courte durée. Les aliments seront introduits les uns après les autres progressivement pour pallier aux carences. Bien sûr pendant tout l'accompagnement la complémentation sera nécessaire, et nous l'aborderons plus loin.

Il peut être utile aussi de respecter la "Chrononutrition" au moment venu de la prise en charge. Cette technique de mode alimentaire est importante afin de tirer pleinement profit des aliments, mais aussi pour leur éviter d'être délétères et aggraver les symptômes. Un aliment apporté au moment où les enzymes sont présents pour l'accueillir sera bénéfique à l'organisme.

Ex : les protéines sont digérées par les enzymes correspondantes seulement le matin et le midi. Au-delà de ces plages horaires les protéines ne seront pas traitées et pourriront dans les intestins, aggravant les lésions sur l'épithélium.

Attention aux régimes pouvant entraîner des carences, être coûteux ou qui affectent le plaisir gustatif entraînant de la lassitude.

Un problème non négligeable est que tout changement alimentaire bien que bénéfique peut être perçu pour certains comme une source de stress, et le stress est un élément déclenchant des symptômes. Il faudra donc



s'adapter à chaque personne atteinte de MICI. Aider en individualisant. Accompagner le consultant et respecter son rythme de compréhension et sa capacité à mettre en place les changements nécessaires.

Il pourra s'avérer être nécessaire parfois de faire une véritable rééducation nutritionnelle. Il faudra pour cela que le professionnel de la Naturopathie développe ses talents en pédagogie et ses talents créatifs.



"Que l'alimentation soit ton premier remède" - Hippocrate

3°) MASTICATION :

Justement la mastication est un sujet qui a besoin dans la majorité des cas d'être enseigné. En effet la société actuelle avec son rythme effréné amène la plupart d'entre nous à manger "avec un lance pierre". De plus, à aucun moment dans la plupart des éducations, que ce soit au sein des foyers comme dans les cursus de l'enseignement, les gens n'ont été alertés quant à l'importance de la mastication.

Et pourtant elle a un rôle primordial autant pour aider une bonne digestion, soulager des maux digestifs que pour une meilleure absorption et assimilation des nutriments ingérés. Et donc favoriser une bonne croissance et optimiser une bonne nutrition organique.

En effet, les aliments ont besoin d'être découpés en microparticules et pas seulement ! Il est véritablement important qu'ils soient transformés pour être assimilés dans notre organisme. Pour cela les microparticules doivent être malaxées avec les enzymes salivaires (lipases et amylases) au niveau de la bouche, avant de descendre dans l'estomac pour continuer leur transformation afin d'être dans des formes absorbables dans l'intestin grêle.

Si au contraire le chyme (la bouchée avalée) n'est pas découpé ni transformé, pour avoir été avalé "tout rond" les nutriments non seulement ne seront pas absorbés et donc inefficaces à l'organisme, mais en plus ils resteront à pourrir dans les intestins jusqu'à leur évacuation, développant des gaz, soit de fermentation soit de putréfaction. C'est ce qui entraîne ballonnements, dégâts de la paroi intestinale, fatigue voire irritabilité.

Mastiquer longuement et manger dans le calme pour permettre le travail enzymatique afin d'avoir une bonne capacité nutritionnelle d'absorption. Les nutriments non mâchés sont susceptibles de causer des dégâts dans le système digestif.



L'alimentation sera adaptée en fonction du stade de la maladie. Soit que le consultant sera en "poussée" (période de crise aiguë) ou en rémission.

4°) L'ANALYSE DES ALIMENTS DÉCLENCHEURS DE POUSSÉE :

On considère les aliments déclencheurs quand celui-ci cause des symptômes tels que douleurs et diarrhées dans les 24h qui suit son ingestion, à condition que le consultant n'ait eu aucun symptôme avant cet aliment.

Pour être sûr qu'il s'agisse bien de cet aliment qui cause problème, le consultant devra réitérer l'expérience plusieurs fois sur des mois d'intervalle.

Cette méthode a le désagrément d'être longue est fastidieuse, d'autant qu'elle doit se faire dans les périodes de rémission.

L'autre méthode consiste à effectuer des tests sanguins de recherche d'anticorps (immunoglobulines) pour déceler quels aliments causent une réponse immunitaire.

Bien qu'il soit vrai que certaines familles d'aliments sont plus susceptibles d'avoir un fort taux d'intolérance chez la plupart des patients atteints de MICI, le naturopathe veillera à ne pas être dogmatique quant à l'éviction de certains aliments ou familles d'aliments et adaptera ses conseils très individuellement.

A noter qu'il n'y a pas de règles fixes avec les MICI et que chaque individu a ses propres intolérances. D'où l'importance du journal de bord individuel. Les tests biologiques ont cet avantage de pointer du doigt les aliments donnant une réponse immunitaire forte à modérée, et ce rapidement. Dans ce cas, l'éviction sera totale jusqu'à rémission qui peut aller de 3 à 6 mois environ, voir plus, car chaque cas est personnalisé, suivant différents facteurs, tels que la quantité des aliments agressifs, la capacité de suivre les conseils, l'énergie vitale, l'entourage, la vie professionnelle etc ...

Phase de repos du transit



Juste avant, il est recommandé de mettre l'intestin au repos, de ralentir l'activité du transit. Cette phase de repos enclenche le principe de cicatrisation de la paroi intestinale. Elle est d'[environ 4 à 5 jours](#). Il s'agit du temps de régénération des cellules de la paroi intestinale, appelé épithélium. La nutrition durant cette période est de jus et bouillons ainsi que de complémentation indispensable. Le but étant d'apporter à l'organisme les nutriments nécessaires à la cicatrisation par régénération cellulaire. Cette période se fera sous surveillance et accompagnement du professionnel de santé, médecin nutritionniste ou professionnel de la naturopathie. Il est important d'éviter toute dénutrition. Les vitamines et minéraux apportés par ces jus permettront de nourrir l'organisme. Plus de la supplémentation qui est abordée plus loin.



L'épithélium de la paroi intestinale

5°) LES CONSEILS D'HYGIÈNE ALIMENTAIRES ADAPTÉS AUX MICI :

Nutrition pour MICI - Poussée

FIBRES SOLUBLES ?

FIBRES INSOLUBLES ?

Que consommer en période de poussé ? ⇒ fibres solubles

Il existe 2 sortes de fibres, les fibres solubles et insolubles, toutes deux se trouvent dans les légumes, les fruits, les produits céréaliers, les légumes secs, les algues et les graines. Les fibres ne sont pas digérées par les enzymes digestives humaines et elles ne seront pas absorbées au niveau de notre muqueuse intestinale. Elles se retrouvent donc intactes dans notre côlon.

Au contact des liquides, les **fibres solubles** (pectines, alginates, mucilages) prennent l'aspect d'un gel qui régule le transit. Elles peuvent absorber jusqu'à 3 fois leur volume en eau et donc avoir tendance à ralentir le transit. Effets recherchés en cas de fortes diarrhées.

Les **fibres insolubles** (cellulose, lignine, amidon résistant, ...) vont rester en suspension dans les liquides et permettre d'augmenter le volume fécal, stimulant l'activité contractile du côlon. Celles-ci vont avoir tendance à accélérer le transit.

Liste des 2 types de fibres

Fibres solubles	Fibres insolubles
<p>Ces fibres sont solubles dans l'eau.</p> <p>Les principaux types de fibres solubles sont</p> <ul style="list-style-type: none"> -les pectines (légumes, fruits) -les gommes (gomme arabique) -les mucilages (le guar, le carraghénane) et certaines hémicelluloses. <p>Ces fibres sont surtout bénéfiques pour les personnes souffrant de diarrhée parce qu'elles aident à ralentir le transit intestinal.</p> <p>Les fibres solubles aident aussi à retarder l'absorption de glucose et à réduire le taux de cholestérol.</p> <p>Elles favorisent le développement harmonieux du microbiote et absorbent acides et toxines.</p> <p><u>Sources :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● fruits : pommes, agrumes, coing ● légumes : carottes, courgettes, asperges, épinard, potiron... ● graines de lin - broyées ● sarrasin 'blanc', riz blanc, amarante, 	<p>Les fibres insolubles ne se dissolvent pas dans l'eau.</p> <p>Les principaux types de fibres insolubles comprennent :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La cellulose (matière première des parois cellulaires végétales) - de nombreuses sortes d'hémicelluloses (fibres céréalières) - les lignines (non-polysaccharides). <p>Elles sont le meilleur type de fibre pour la constipation, car elles aident à attirer de l'eau dans les selles pour les ramollir et en accélérer le transit.</p> <p>Ces fibres augmentent également le poids des matières fécales, ce qui améliore la régularité des selles et retarde l'absorption du glucose.</p> <p><u>Sources :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● parties ligneuses des légumes ● petites graines (fraises) ● son de blé et son de maïs

<ul style="list-style-type: none"> • millet, quinoa • avoine (<i>attention peut être abrasive pour certains, à cause du gluten à tester personnellement</i>) • orge (idem) • Légumineuses : <ul style="list-style-type: none"> - Pois-cassés - Fèves - Flageolets - Haricots secs - Pois chiches - Haricots blancs - Haricots rouge - Lentilles - Soja • Psyllium (pas pour Crohn) 	<ul style="list-style-type: none"> • pains et céréales de grains entiers : <ul style="list-style-type: none"> - Riz complet - Blé - Orge - Millet - Seigle - Sarrasin complet - Avoine - Quinoa - Maïs - Petit épeautre • Légumes (chou, carottes, choux de Bruxelles) • Légumineuses
---	---

Liste des aliments en période de poussée : tout sera au plus possible BIO.

<ul style="list-style-type: none"> - Fruits : Gelée de fruits <ul style="list-style-type: none"> • cuits, mixés et épluchés : pomme, poire, banane, coing - Bouillons, soupes : cuits, épépinés, épluchés et mixés <ul style="list-style-type: none"> • courgette sans peau ni pépin, haricots verts extras fins, potimarron, carottes, coulis et sauce à base de tomates sans peau ni pépin, blanc de poireaux, herbes aromatiques fraîches dans un sachet à thé. - Matières grasses : beurre et huile (non pasteurisés) - Laits : sans lactose ou amande/noisette ... (végétal) - Fromages : à pâte dure de chèvre ou brebis - Yaourts : soja ou autre céréale - Féculents : pâtes (farines sans gluten), riz, semoule et produits céréaliers raffinés, biscottes, pain de mie blanc et grillé sans gluten / pain de la veille - Viandes : jambon et blanc de dinde (sans nitrite), poissons maigres, oeuf cuit dur - Farines : riz, sarrasin, tapioca, fécule de pomme de terre, maïzena, châtaigne, fonio, sorgho, lupin ... - Eau : de sources à faibles résidus secs <100 mg/l pour éviter de surcharger les reins avec du "calcaire". (certains préconisent <50 mg/l) - Épices : à éviter en poussé
--

- En période de poussée, toutes les fibres solubles seront **mixées** pour les casser et favoriser leur digestion et assimilation.

6°) En période de rémission :

Bien attendre la stabilité des symptômes: selles moulées “normales” (type 4 sur [l'échelle de Bristol](#)), une fois par jour, sans douleur.

On réintroduit petit à petit les fibres. Un fruit ou un légume à fibres insolubles par jour voir tous les deux jours et en petite quantité pour ne pas fragiliser l'intestin. On commence par du cuit et on continue la mastication. Puis on commencera à introduire progressivement du cru.

S'il y a le moindre symptôme, faire une pause dans la réintroduction et recommencer avec les mêmes aliments jusqu'à ce que le microbiote puisse fabriquer de nouvelles bactéries pour traiter ces “nouveaux” aliments. Si tout se passe bien, continuer à lui proposer d'autres choix les uns après les autres, faire des pauses à chaque réaction négative.

Si les troubles perdurent, il est préférable d'arrêter les aliments déclenchant des symptômes et voir avec le professionnel de santé pour faire un test d'intolérance (IgG alimentaire). Les résultats permettront de savoir comment réagir par rapport à ces aliments suspectés.

Penser à introduire les fromages non pasteurisés à base de laits de brebis et de chèvres, pour développer le microbiote, le diversifier et ainsi renforcer sa population.

Les légumes fermentés qui ont l'avantage d'être dépourvus de phytates, lectines... et sont riches en probiotiques et prébiotiques sont utiles pour consolider la flore intestinale.

Les céréales ainsi que les farines à gluten seront aussi introduites progressivement.

Faire cette réintroduction avec des aliments le plus BIO possible afin d'éviter les contaminants qui fragiliseraient la paroi intestinale cicatrisée, et risqueraient de déclencher une poussée.

C'est le moment de se faire plaisir et de retrouver une alimentation variée. Le faire avec de bons produits BIO, locaux, frais égaient les préparations, c'est une période de “réjouissance”, à condition de respecter le rythme de son organisme et ne pas le brusquer.

Pas évident à faire après une période de poussée frustrante gustativement. Mais avec l'aide d'un professionnel formé aux MICI ce sera plus facile. En effet, des soutiens comme les huiles essentielles, les fleurs de bach, les élixirs floraux ou de cristaux ainsi que des techniques telle que la sophrologie permettent de gérer l'émotionnel, calmer les envies ou fringales intempestives. Elles peuvent redonner force et courage de continuer le régime alimentaire. Être accompagné est aussi rassurant et encourageant.

Participer à un groupe de personnes en situation similaire permet au consultant de partager ses peurs comme ses joies. Se rendre compte qu'il n'est pas seul, que d'autres vivent les mêmes émotions et épreuves que lui est réconfortant et motivant. Les participants se sentent ainsi entourés et les étapes “poussées-rémissions” se passent mieux. Surtout s'il est au début de la maladie, et que l'inconnu l'angoisse. (voir le [site de l'AFA](#))

7°) CONSEILS COMPLÉMENTAIRES :

Trempages :

D'après les études, les céréales et légumineuses contiennent naturellement des produits chimiques qui les protègent et permettent leur conservation longue durée, au sec.

Ces substances sont :

- des phytates (acide phytique) ⇒ chélateurs de minéraux par manque de PHYTASE (enzymes)
- des inhibiteurs de trypsine
- des lectines
- saponides
- oxalates ...

Ces substances vont inhiber nos enzymes de dégradation des protéines, apportant carences et putréfaction, mais aussi favoriser une hyperperméabilité intestinale et induire une inflammation chronique de type MICI.










Les lectines principalement, sont détruites par le mucus recouvrant les parois intestinales (l'épithélium). Malheureusement ce mucus fait défaut en cas de MICI, ce qui permet aux lectines de survivre et de fragiliser les jonctions serrées de l'épithélium. Pénétrant ainsi la barrière protectrice intestinale et se retrouvant dans le sang entre autres, déclenchant une réponse immunitaire, responsable ainsi de l'inflammation.

Les légumineuses contiennent aussi des glucides non digérés appelés FODMAPs créant ballonnements, gaz, douleurs abdominales. Leurs fibres peuvent se révéler trop irritantes pour les muqueuses fragilisées par les MICI.

D'où l'importance en cas de MICI de respecter les temps de trempage minimum ci-dessous, l'idéale étant d'aller jusqu'à germination de 3 jours pour éliminer complètement ces substances naturelles de protection des graines, mais agressives pour nos intestins.

Oléagineux : combien de temps faut-il les faire tremper ?











La santé dans l'assiette.com

Noix  ⌚ 4 h	Noisettes  ⌚ 8 à 12 h	Noix de cajou  ⌚ 2 à 3 h
Noix du Brésil  ⌚ 3 h	Noix de pécan  ⌚ 6 h	Amandes  ⌚ 8 à 12 h
Lin  ⌚ 8 h	Tournesol  ⌚ 2 h	Sésame  ⌚ 8 h

www.lasantedanslassiette.com

LES LÉGUMINEUSES : MODE D'EMPLOI

- **POUR LE TREMPAGE ET LA CUISSON :**
Utiliser 2,5 volumes d'eau pour 1 volume de légumineuses.
- **RINCER LES LÉGUMINEUSES APRÈS LE TREMPAGE.**
- **NE PAS UTILISER L'EAU DU TREMPAGE POUR LA CUISSON !**

■ Temps de trempage		■ Temps de cuisson		
				
SOJA 12H ±3H	H. BLANC 12H 1 à 2H	H. NOIR 12H ±1H30	H. ROUGE 12H 1 à 2H	H. AZUKI 12H ±1H
				
H. MUNGO 12H ±2H	LENTILLE / ±45MIN	L. CORAIL / ±10MIN	P. CASSÉ 2H ±30MIN	P. CHICHE 12H ±1H30

HEALTHY Student

Après la cuisson, mixer la préparation en velouté. Toujours le faire en période de poussée pour casser toutes fibres.

Probiotiques naturels :

Une autre possibilité pour annihiler ces systèmes de défenses des plantes et la lactofermentation. C'est une fermentation lactique, différente de la fermentation alcoolique. Elle n'a rien à voir avec le lait. Cette fermentation produit des lactobacilles. Ces bactéries ont leur utilité dans les cas d'hyperperméabilité, car elles sécrètent des facteurs contre les anti-protéases à l'origine de la perméabilité intestinale.

La fermentation désagrège l'acide phytique, lectines etc... les légumes sont non seulement assimilables sans effets secondaires dû à ces substances mais en plus ils contiennent des probiotiques qui sont utilisés par le microbiote pour se développer.

Mais attention, tous ces ferments lactiques sont à intégrer individuellement suivant le profil microbiotique de chacun.

On retrouve des probiotiques naturelles dans certains aliments comme les produits laitiers bio non pasteurisés et notamment les croûtes de fromages fermiers (ex: camembert bio).

Mode de cuissons :

En cuisine, le naturopathe sensibilise son consultant sur les toxiques et l'aide à les identifier sachant que des agents agressifs et destructeurs de cellules notamment épithéliales (paroi intestinale) se trouvent dans les ustensiles de cuisine.

Il encourage à utiliser des matériaux plus sains, tels que l'inox 18/10, la fonte, la pierre, le verre.

Le professionnel en naturopathie informe aussi sur le mode de cuisson afin de préserver les aliments afin qu'ils soient nourrissants et non des déchets agressifs pour la paroi intestinale. La cuisson à faible température est préférable car elle respecte les nutriments.

Exemple :

- Les enzymes sont détruites à partir de 45°C ⇒ hors les enzymes sont indispensables à la transformation des nutriments en principes actifs absorbables au niveau de la paroi intestinale. D'où l'importance de manger des légumes lacto-fermentés, ou sous forme de jus lacto-fermentés en périodes de poussées
- Les vitamines sont détruites à partir de 60°C ⇒ hors les vitamines sont indispensables au bon fonctionnement du métabolisme entier, notamment dans l'assimilation des minéraux.
- La biodisponibilité des minéraux est inactive à partir de 91°C.

On constate qu'il est important de favoriser la cuisson à la vapeur douce (vapeur inférieure à 95°C) et rapide pour préserver tous ces nutriments et répondre aux besoins nutritionnels de l'organisme.

Ce mode de cuisson est hypotoxique, c'est à dire dénué de composants cancérigènes. De plus, la cuisson à basse température (en-dessous de 100°C) évitera de dégager des molécules de [Maillard](#) (transformation moléculaires de protéines et glucides qui se fait entre 100°C et 180°C et soupçonnés cancérigènes).

Exemple de menus après **la phase de repos du transit** (p.28) :

petit déjeuner	déjeuner	goûter	dîner tôt
biscottes ou crêpes sarrasin et/ou riz + beurre cru + jambon de dinde = Jus curcuma/citron/gingembre	velouté ou purée de légumes +céréales ou oléagineux +1 blanc de poulet ou dinde + 1 compote bio sans sucre	compote sur crêpes ou biscottes (sarrasin et/ou riz /châtaigne ...)	velouté ou purée de légumes + compote (sans peau ni pépins)

Et dans la mesure du possible favoriser un dîner tôt pour laisser le tube digestif au repos, plus de 12 h.

La conservation :

Dans nos réfrigérateurs ou nos placards. Il est fortement conseillé de conserver les aliments dans des récipients en verre plutôt qu'en plastique pour éviter les contaminants, perturbateurs endocriniens.

Exemple : le Bisphénols A (BPA). Les aliments en contact avec un contenant fabriqué à base de BPA sont imprégnés de ce dernier, et est ingéré par la personne qui va consommer son contenu. Hors le BPA est un perturbateur endocrinien redoutable.

De quelle façon agit-il ? Il imite une hormone naturelle, plus précisément, c'est un oestrogéno-mimétique, il se fixe sur les récepteurs alpha et bêta cellulaire des oestrogènes. Ils les saturent, ainsi en excès il expose à des risques de santé importants par une hyper-oestrogénie. Il est suspecté dans l'apparition de troubles tel que de l'obésité, du diabète, de dysfonctionnements thyroïdiens, des cancers du sein ou de la prostate.



D - LA SUPPLÉMENTATION :

Avertissements

Les recommandations ci-après sont à titre informatif. Elles ne sont pas à suivre. Une prise en charge avec un professionnel qualifié est nécessaire, pour être individualisée. N'arrêtez pas votre traitement médical ni ne le diminuez sans l'avis de votre médecin traitant. C'est une question de sécurité santé.

Carences et supplémentation :

Bien sûr, une alimentation la plus variée possible est préférable à une quantité de compléments alimentaires. Le problème étant que, les MICI ne permettent pas de pouvoir s'alimenter de cette façon. Comme déjà développé dans les chapitres précédents, la fragilité de la paroi intestinale réduit la capacité de s'alimenter de façon aussi variée. Le deuxième problème étant qu'une paroi intestinale abîmée n'est pas en mesure d'absorber les nutriments des aliments ingérés. Donc la supplémentation est obligatoire voir vitale à certains stade de la maladie ; en période de poussées aiguës sur de longues durées particulièrement, car il y a un risque sévère de dénutrition. Dans ce cadre extrême, les médecins ordonnent une hospitalisation. Le patient est nourri par perfusion jusqu'à amélioration des symptômes et stabilisation du métabolisme.

Les carences en micronutriments les plus courantes sont les carences en fer, vitamine B12, vitamines D, vitamine K, vitamine A, l'acide folique, sélénium, zinc, vitamine B6, et vitamines B1. Ces carences sont plus fréquentes dans la MC que la RCH, et plus importantes en période de poussée qu'en rémission. Cela est compréhensible du fait de la localisation de la maladie de Crohn. Les "plaies" se situent tout le long de l'intestin grêle, hors c'est dans le grêle que ce fait l'absorption des nutriments.

Il est important de faire les tests biologiques de recherches vitaminiques et des minéraux pour prévenir et agir le plus rapidement, ainsi éviter des séquelles irréversibles. Un médecin généraliste est habilité à prescrire ces recherches sur ordonnance. (Recommandations du [service gastroentérologie de l'hôpital Cochin à Paris.](#))

Ensuite la prise en charge en complémentation pourra être ciblée et dosée selon les besoins individuels (selon la Haute Autorité de Santé).

Plan d'action micronutritionnel :

Dans un premier temps, il est nécessaire de cicatrifier la paroi intestinale, afin de remédier à l'hyperperméabilité intestinale. Le but étant ainsi de limiter le contact des substances agressives avec le système sanguin pour calmer les réactions immunitaires exacerbées.

Donc en même temps que la **phase de repose du transit** (pg 28), dont l'alimentation est à base de jus clairs et de bouillon, il est recommandé de se compléter avec un accompagnement professionnel (médecin nutritionniste formés aux MICI ou un professionnel de la naturopathie).

Le double avantage d'avoir une paroi intestinale régénérée, est qu'elle va être à nouveau en mesure d'absorber les nutriments et micronutriments pour combler les besoins organiques quotidiens.

Voici les nutriments utilisés pour combler les carences spécifiques aux MICI :

- **La glutamine** : C'est un Acide Aminé semi- essentiel fabriqué par l'organisme. Elle se trouve en abondance dans le sang et les muscles, mais peut venir à manquer en cas d'[inflammation](#) car grandement utilisée pour la cicatrisation. Ce qui explique la fonte musculaire en cas de MICI. Elle est le carburant essentiel des entérocytes et répond à un besoin rapide de multiplication cellulaire idéale à leur reconstruction. Elle participe à la régularisation de l'immunité intestinale en stimulant la régénération de



la muqueuse et la prolifération d'une flore satisfaisante. Elle est toutefois déconseillée dans les cas de certains cancers (leucémie, myélome, cancer des os, cancer colorectal) car étant à l'origine de nombreuses réactions métaboliques, elle permet de ce fait à certaines cellules cancéreuses de s'adapter et de proliférer. Et par principe de précaution, elle ne sera pas proposée aux femmes enceintes ou allaitantes.

- **Oméga-3** : Appelés aussi EPA-DHA, ils ont une action anti-inflammatoire. La forme naturelle contenant des triglycérides contiendrait des quantités plus importantes en oméga-3 que les formes artificielles. Il est conseillé de privilégier les compléments d'origine de petits poissons des mers froides pêchés dans des zones protégées et non polluées.



Le logo "[friends of the sea](#)" est un gage de qualité.

Pour les personnes véganes, il existe de très bonnes qualités d'oméga-3 purement végétales. A base d'algues Schizochytrium.

Pour optimiser leurs effets il sera impératif de veiller à son l'alimentation et spécialement aux aliments contenant des Oméga-6. Une bonne répartition est primordiale. Car si les taux d'oméga-6 sont supérieurs en nombre sur les oméga-3, il y aura conflit, car ils utilisent la même voie de métabolisation. Les Oméga-6 seront absorbés au détriment des Oméga-3. L'inflammation ne baissera pas.

L'organisme ne les fabriquant pas, il a besoin d'un apport régulier.

Les EPA sont spécifiques pour réduire les allergies. Dans le cas d'allergies alimentaires, qui sont des éléments déclencheurs d'inflammation dans le cadre des MICI, cette spécificité est intéressante.

Les DHA ont un effet anti-inflammatoire davantage ciblé sur le cerveau, le système nerveux central, de ce fait aide à une bonne gestion du stress. Action très importante, car le stress est aussi un élément déclencheur des troubles des MICI.

Il est important de veiller à équilibrer le dosage par rapport à d'autres compléments pris en même temps, ainsi que les apports alimentaires car leurs effets se cumulent et il y a risques d'effets multipliés. Dans ce cas, il provoquera une fluidité sanguine et une fragilité membranaire du système circulatoire accrue avec risques d'hémorragies.

- **Vitamine D** : Elle est aussi appelée "la vitamine du soleil". Comme exposé dans le chapitre des conséquences (p. 10) il est remarqué que les personnes atteintes de MC sont en déficiences de vit. D. Surtout dans les régions avec peu d'ensoleillements aux températures froides qui obligent à se couvrir. Supplémenter en vit. D est dans ce cas indispensable.



Hors un déficit en vit.D favorise le développement de maladies auto-immunes telles que les MICI. Elle possède des effets immunomodulateurs. Elle semble avoir une action inhibitrice sur les cytokines inflammatoires, notamment la diminution de la synthèse du

TNF α . Il est important de surveiller le taux de vit.D dès le plus jeune âge pour limiter les risques d'une perte de tolérance au "soi" (immunité propre à chacun). Cela aura pour effet de les protéger à l'avenir contre des maladies auto-immunes comme les MICI entre autres.

S'exposer suffisamment au soleil pour fixer la vit.D qui est immuno-modulatrice mais agit aussi sur le moral et diminue le stress.

La synthèse se fait au niveau de la peau, par les couches profondes de l'épiderme sous l'action des ultraviolets.



- Fer** : l'anémie ferriprive est fréquente dans les MICI à cause des saignements digestifs, d'une diminution d'absorption et d'un apport alimentaire ; du fait du contexte en période de poussée, d'autant plus s'il s'agit d'une femme menstruée. Après dosage sanguin, la complémentation sera soit par voies intraveineuses soit en complément à avalés. Selon si l'anémie est très forte avec un taux de fer très bas. Le mode intraveineux permet une correction plus rapide en amenant une concentration élevée. En comprimés ou en gélules on privilégie les formes : bisglycinate de fer ou gluconate de fer, ces formes sont bien tolérées. Pour booster le fer de l'alimentation on l'associe avec la Vit C.



Ex : Servir un verre de jus d'orange citronné (fraîchement pressé) en accompagnement d'un plat de lentilles. Par contre, les **thés et cafés** seront consommés loin des sources de fer car ils empêchent sa fixation. Même problèmes avec les **produits laitiers**. La **spiruline** et la **chlorella** sont d'excellentes sources naturelles de fer assimilables. Des précautions sont à observer quant à la posologie, à prendre sous surveillance professionnelle.

- Vitamine C** : La supplémentation en Vit C peut être systématique, d'après la Haute Autorité de Santé (HAS) il n'y a aucun risque toxique aux doses recommandées. La vit.C est un puissant antioxydant. De ce fait, les leucocytes sont des grands consommateurs de vit.C pour lutter contre les agents extérieurs pathogènes tels que les bactéries.



L'organisme ne la synthétise pas et ne la stocke pas. Un apport journalier est nécessaire. Elle est d'autant plus utile en cas d'anémie ferriprive, pour augmenter le taux d'absorption du fer.



Son absorption s'effectue principalement au niveau de l'iléon, la dernière partie du grêle. Son taux d'absorption est de 80-85% pour 100 mg/jour. La vit.C permet une meilleure cicatrisation par stimulation plaquettaire et participe à la formation du collagène.

- **Vitamine B12** : Une carence en B12 apparaît souvent avec une anémie ferriprive.



Une [résection iléale](#) limitant l'absorption peut aussi être en cause. L'inflammation en période de poussée limite considérablement aussi l'absorption de la vit.B12. Par le fait aussi d'une sous nutrition ou une pullulation bactérienne. Après un dosage sérique, une supplémentation s'impose et peut se faire par voie orale. Néanmoins, la voie injectable est plus efficace en cas de malabsorption. Des compléments naturels à base de spiruline ou la chlorella peuvent être proposés afin de remonter les taux de vit.B12 notamment.

- **Vitamine A** : Un déficit perturbe les fonctionnalités des [lymphocytes T et B](#). Une



insuffisance d'apport est souvent liée à une MICI, entre autres. Il sera important de surveiller particulièrement les enfants et de les compléter pour prévenir toutes pathologies bien sûr, mais particulièrement une MICI. La supplémentation en vit.A est contre indiqué aux femmes enceintes car suspecté de causer des malformations foetales. Pour les autres adultes la supplémentation se fera après dosage biologique. Suivant le

cas, l'alimentation peut suffire, en période de rémission du moins. En période de poussée, le résultat biologique révélera le besoin de compléter ou pas.

- **Acide folique - B9** : Un dosage des folates sériques et globulaires est nécessaire au moins 1 fois par an. Les carences sont fréquentes en MICI, surtout en cas de Crohn active. La carence en acide folique est due à l'éviction de fruits et légumes à



fibres, et/ou d'une malabsorption résultante de l'inflammation intestinale. La prise de traitement allopathique contre les MICI est aussi une source de carences. Une prise excessive d'alcool peut aussi en être la cause. La pilule, le tabac également. Elle est souvent liée à une carence en B12. Elle intervient dans la production du matériel génétique et des acides aminés nécessaires à la croissance cellulaire. Elle joue donc un rôle essentiel pour la formation des globules rouges notamment. L'acide folique peut être recommandé

sous forme de comprimés de folates (forme naturelle de l'acide folique assimilable trouvé dans l'alimentation). La posologie de 400 à 1000 µg par jour (microgrammes) est recommandée. En cas d'anémie critique une ordonnance par voie injectable sera préférable, pour remonter rapidement les taux d'acide folique.

- **vitamine K** : Une carence en vit.K est responsable d'hémorragies, d'ecchymoses faciles. Elle provient d'une malabsorption intestinale, mais peut venir aussi d'un problème d'utilisation métabolique dû à une insuffisance hépatique sévère ou de prise d'anticoagulants qui empêchent la métabolisation de la vit.K. Il existe



trois formes de vitamines k, mais les plus importantes sont la K1 (présente dans les végétaux) et K2 (d'origine animale). Ensuite elle est produite par les bactéries saines de l'intestin. On comprend que toute perturbation intestinale et d'autant plus une MICI entraîne

une diminution de la capacité qu'aura l'organisme à produire suffisamment de vit.K. Elle est essentielle à la coagulation du sang et au métabolisme des os. L'ostéoporose est d'ailleurs une pathologie annexe des MICI. Elle s'est révélée efficace pour réduire le risque de cancer du côlon notamment. La supplémentation se fait uniquement sous conseil d'un

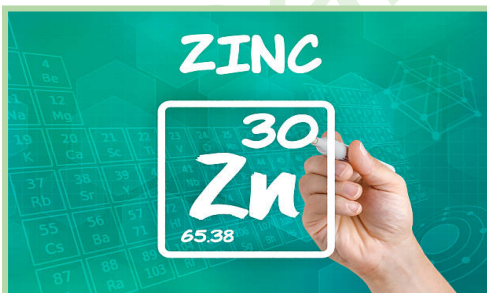
professionnel de santé ou d'un professionnel de la naturopathie.

- **sélénium** : est un oligo élément aux propriétés antioxydantes. Il contribue à atténuer le stress oxydatif et freine l'inflammation. Il semble bloquer la progression de la tumeur dans le cancer colorectal associé à une colite. Une carence entraîne une



baisse de l'immunité, ce qui rend les malades atteints de MICI vulnérables aux virus. Par contre, des études ont révélé la dangerosité du sélénium pour les hommes. Le risque étant de développer un cancer de la prostate. Dans l'alimentation on trouve du sélénium dans les noix du Brésil à condition qu'elles aient encore leur peau fine marron foncé. Trois noix suffisent pour atteindre les 200µg de sélénium par jour.

- **zinc** : Utilisé comme coenzyme pour les différents enzymes, notamment les enzymes digestives,



qui interviennent dans le processus de digestion en transformant des molécules complexes en molécules simples qui sont ensuite facilement assimilables par l'organisme. Pour schématiser, elles découpent les aliments en petites unités absorbables par les cellules, ce qu'on appelle les nutriments. Le zinc intervient dans la croissance et le développement, le système immunitaire, la synthèse du collagène et des protéines ainsi que la cicatrisation cutanée. Le dosage est recherché en période de poussée particulièrement, d'autant qu'il y ait une dermatose. La

supplémentation est soit par voie orale, soit injectable dans certains cas sévères. Pour les compléments à avaler les formes biodisponibles sont recommandés, telles que : bisglycinate, Gluconate, Pidolate, citrate ou encore orotate de zinc.

- **vitamine B6** : Appelé pyridoxal 5'-phosphate (PLP) en biologie, son taux est faible dans les conditions inflammatoires. C'est aussi une coenzyme impliquée dans plus de 150 réactions biochimiques. Elle est active au métabolisme des glucides, lipides, acides aminés entre autres choses. C'est un antioxydant. La vit B6 a des effets immunomodulateurs. En quantité suffisante dans l'alimentation, la carence ne survient qu'en cas de malabsorption, ce qui est le cas lors d'une MICI.



- **vitamine B1** : ou Thiamine. Cette vitamine joue un rôle crucial dans la production d'énergie car elle participe à la métabolisation des glucides. La malabsorption est la cause majeure de carence. Une carence entraîne une insuffisance cardiaque, des troubles neurologiques, un stress oxydatif (acidose lactique) pouvant aller jusqu'à la septicémie. Ne pouvant être stockée dans le corps, un apport alimentaire régulier est nécessaire.



Un complément alimentaire contenant toutes les vitamines du groupe B est souhaitable pour une meilleure absorption et combler les carences.

Le thé, le café réduisent l'absorption de la thiamine des aliments. Espacer les prises de complément d'au moins 1h30 avec thé et café.

- **Probiotiques** : Leurs mérites sont vantés librement de nos jours, mais il faut être prudent car les études sont encore en recherche dans le domaine. Aucune allégation précise n'est validée par les autorités de santé.



La prise de probiotiques n'est pas inoffensive, et reste délicate d'utilisation. Tout dépendra de la flore de chacun. Des souches peuvent même être délétères pour le microbiote de certains consultants car en conflit avec la flore "locale". Un déséquilibre et une aggravation des symptômes est possible.

La prudence s'impose. Si l'utilisation de probiotiques s'avère envisagée, il sera préférable de le faire après un résultat d'analyse du microbiote. Le but étant de rééquilibrer la flore ambiante.

Chapitre 6 : Gestion du stress

Le stress étant une cause de déclenchement de périodes de poussées, il est nécessaire de le prendre en charge en même temps.

Qu'est ce que le stress ?

- Une surcharge de travail, scolaire ou professionnelle, des "dead lines"
- Le chômage.
- Un bouleversement familial, une séparation, un déménagement.
- Une maladie
- Un décès
- Une guerre
- Une catastrophe naturelle

Autant de causes qui nous viennent automatiquement à l'esprit quand on parle de stress. Mais il y en a d'autres. Des causes insoupçonnables qui sont tout aussi dévastatrices à l'organisme telles que :

- Le manque de sport.
- Une alimentation inadaptée.
- Se coucher tard, des insomnies, un travail de nuit.
- Un état physiologique tel que : puberté, ménopause, andropause
- Vivre en communauté, en famille.
- L'isolement.
- Certains états psychologiques comme le manque de confiance en soi, le sentiment d'insécurité, le manque d'attention, d'affection, de se sentir aimé
- De vieux traumatismes.
- Le manque d'organisation.
- L'environnement, la pollution.

Liste non exhaustive bien-sûr. Ces causes "secondaires" sont tout aussi à prendre au sérieux car leur impact est source de déséquilibre important pour les personnes atteintes de MICI.

Pour la prise en charge, le professionnel de la naturopathie utilise plusieurs outils :

1°) Les "stress tests", qui sont des questionnaires à faire remplir au consultant ou les remplir avec lui. La deuxième option permet une interprétation plus juste du ressenti de la personne en le guidant dans le questionnaire. Les résultats permettent une prise de conscience du côté du consultant et pour le naturopathe d'obtenir la mesure du taux de stress dû consultant. Ce qui permettra de cibler les conseils.

Exemples : [Test de Holmes et Rahe](#), [test de neurotransmetteurs](#) (DNS+GABA+mélatonine), [test pour enfants](#)

2°) Des tests biologiques existent pour mesurer les marqueurs des hormones surrénaliennes, des neuromédiateurs et cofacteurs concernés par le stress. Il est à noter que les cofacteurs de déficience en cas de stress se retrouvent dans les carences de MICI, notamment de Crohn.

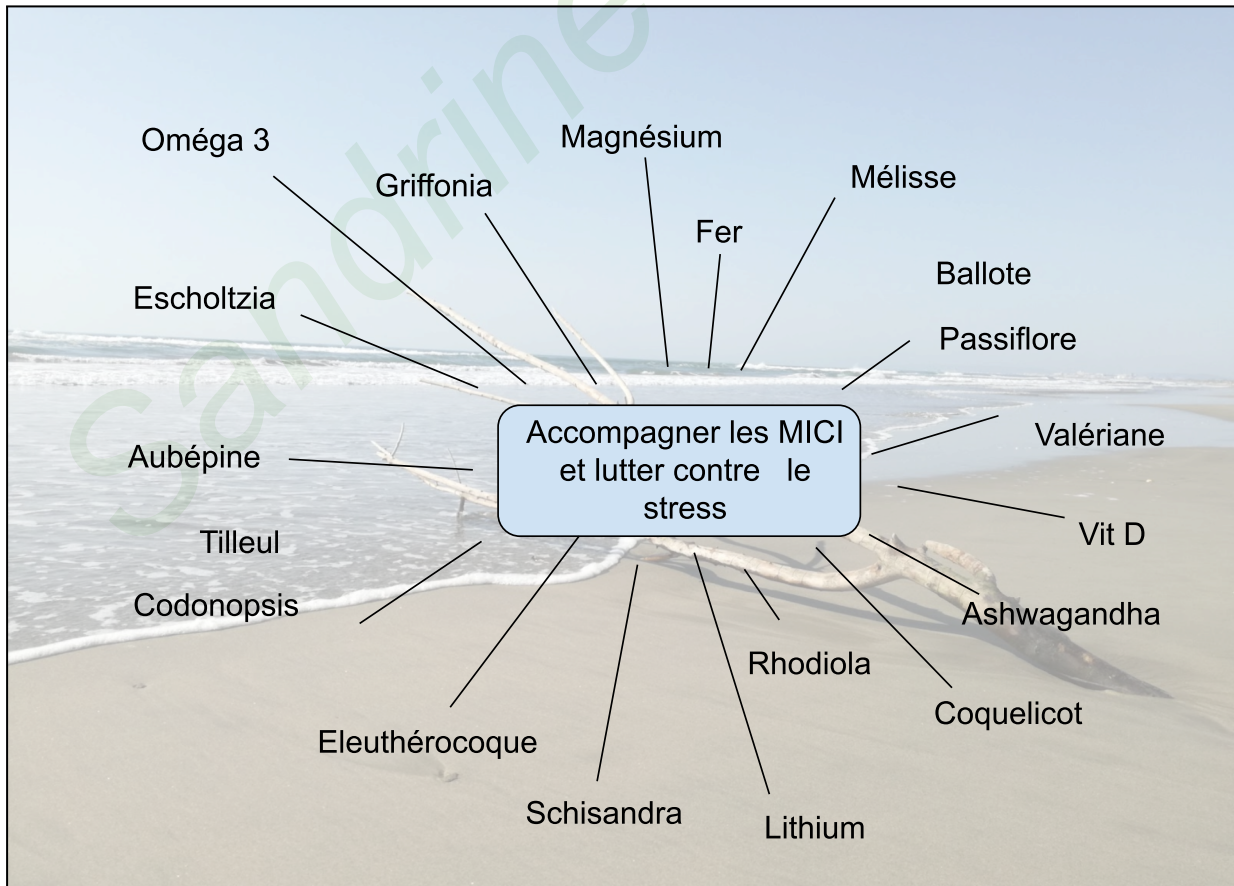
3°) la supplémentation. Ainsi armé des résultats, le naturopathe peut avoir une approche individualisée et proposer de la micronutrition, de la phytothérapie, de l'aromathérapie en orale, olfaction ou massage.

Voici quelques pistes utilisées :

Avertissements

Attention ces conseils sont des avis informatifs. Ils ne sont en aucun cas une ordonnance personnalisée. Veuillez vous tourner vers votre professionnel de santé. Les allégations en micronutrition sont à titre purement informatif, et ne sont pas à utiliser en "automédication". Il existe beaucoup de contre-indication. Des surdosages de complémentation peuvent être délétère à la santé. N'arrêtez jamais votre traitement, ni ne le diminuez sans l'avis de votre médecin traitant.

La micronutrition est composée de vitamines, minéraux, acides aminés, antioxydants et acides gras. Elle permet de retrouver l'équilibre organique. En voici quelques pistes qui sont présentées en gélules, en EPS, teinture mères (TM) ou comprimés.



La phytothérapie est l'utilisation de plantes totales ou des parties précises. Soit séchées en tisanes, soit broyées en poudre et mises en gélules, soit en macérations dites Extraits de Plantes Standardisées (EPS) ou Teintures mères (TM).

Voici quelques exemples en micronutrition et phytothérapie :

Magnésium :

En période de stress nous consommons beaucoup de magnésium. Il est soumis à l'équilibre acido-basique. Il est majoritairement absorbé dans le duodénum, qui a un PH basique. Or en période de stress les organes digestifs deviennent plus acides, ce qui empêche une bonne assimilation. Résultat, le magnésium fuit dans les urines via les reins.

Dans le cas de MICI, il est important de rétablir l'équilibre acido-basique, sinon la flore intestinale est aussi déséquilibrée. Plusieurs formes sont disponibles, il faut choisir celles qui sont les mieux assimilables. Tels que des bisglycinate, citrate, malate, glycérophosphate.

Exemple : [D-stress booster](#) de Synergia

Rhodiola + Mélisse :

Ces plantes aident à lutter contre l'anxiété et les insomnies, ainsi que les troubles nerveux digestifs. Elle soutient les glandes surrénales, surchargées en période de stress. Elle favorise le sommeil. Agissent comme anti-inflammatoire.

Exemple : [Destressil](#) de Copmed

Schisandra + Valériane :

Ce complexe de plantes convient bien aux personnes ayant besoin de calme et de récupération physique. Elles sont bien adaptées aux personnes atteintes de MICI. Elles ont un effet antidépresseur. Elles sont utilisées aussi en cas de diarrhées.

Exemple : [Royal Stress](#) de La-Royale

Lithium : est un oligo-élément. Il a une action régulatrice sur la membrane cellulaire nerveuse ainsi que des effets de relaxation cérébrale. Il est utile dans les cas de nervosité, d'anxiété pure, d'attaque de panique, de troubles du sommeil et de syndrome anxiodépressif.

Exemple : [Ampoules de Lithium](#) de Oligosol

Vit D : Elle joue un rôle important dans la régulation immunitaire et dans la prévention de la dépression. Et soutient l'intégrité intestinale.

Exemple : [D3 K2](#) de Therascience

Vit B12 : Lutte contre l'anémie car souvent en carence lors de dysbiose intestinale.

Exemple : [Vitamine B12 vegan](#) de Orfito

Vit C : Elle protège contre les effets nocifs de la pollution et du tabac par son action anti oxydante (avec vit E et sélénium) Très utile dans le métabolisme des acides aminés, aide à la protection et au renforcement cellulaire.

Exemple : [Vitamine C Liposomale](#) de La-Royale

L'aromathérapie est une branche de la phytothérapie. Les huiles essentielles (HE) et les hydrolats (HA) sont utilisés par voie orale, olfactive ou cutanée. Une bonne connaissance de HE est indispensable car elles contiennent des principes actifs qui peuvent être dangereux à l'organisme, des précautions s'imposent. Les hydrolats sont plus simples d'utilisation car moins dangereux de par leurs compositions.

Voici quelques exemple en aromathérapie, huiles essentielles (HE) :

HE Camomille Romaine (Noble) : Pour son effet calmant et relaxant du système nerveux central. Elle apaise les angoisses et soutient en cas de troubles du sommeil. Elle est utile en cas de choc nerveux.

HE Marjolaine à coquille : Équilibre le système nerveux. Elle est apaisante, relaxante et sédative.

HE Néroli citrus (Orange amer) : Avec son parfum citronné, cette huile essentielle équilibre le système nerveux et procure confiance en soi. Elle apaise les tensions et soulage les crises d'angoisses. Antistress, elle est utile en cas de surmenage et trouble du sommeil. Calme dans les moments de trac, d'anxiété et de palpitations nerveuses.

HE de Petit Grain Bigaradier : Aide à lutter contre les stress et les angoisses. Elle est apaisante et relaxante.

Ylang Ylang : Anti Stress, elle libère des tensions nerveuses et soulage les spasmes nerveux. Elle soulage les angoisses et l'anxiété.

HE Epinette noire : Sa particularité est d'agir sur les glandes surrénales afin de les stimuler pour revigorer en cas d'épuisement physique et psychique.

Huiles Essentielles apaisantes :

- Lavande
- Camomille noble
- Néroli
- Petit grain bigarade
- Ylang-Ylang
- Epinette



Fleurs de Bach :

- Aspen
- Cherry plum
- Elm
- Gorse
- Mimulus
- Rock rose
- Star of bethlehem
- Wild rose



Les fleurs de Bach : Ce sont des élixirs floraux et c'est une forme particulière de l'homéopathie, pas de la phytothérapie. Elles sont utilisées en naturopathie pour agir sur l'émotionnel.

Voici quelques exemples d'élixirs de fleurs de Bach :

Aspen : apaise quand les sentiments de peur envahissent.

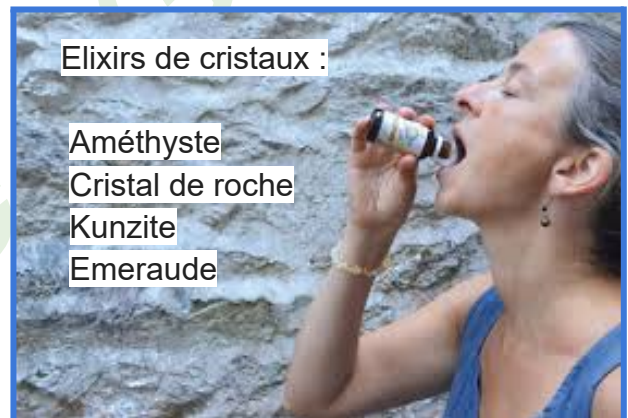
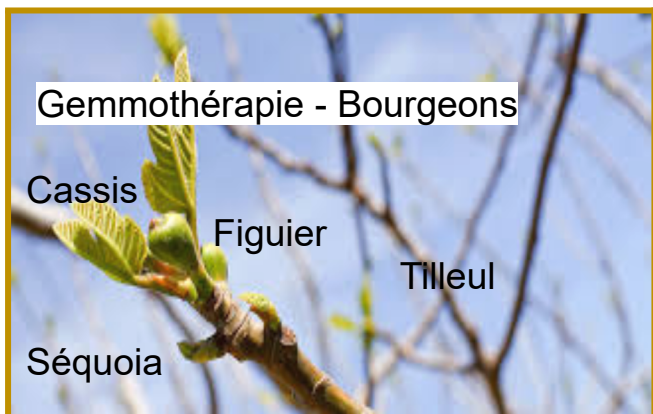
Elm : est utile dans les moments de découragement et de désespoir.

Rock Rose : est recommandé pour les personnes qui sont inquiètes et affolées, et particulièrement les enfants qui ont peur de la mort. Fonctionne très bien sur les terreurs nocturnes.

Star of bethlehem : Peut être proposé suite à l'annonce d'un diagnostic de MICI. Quand la personne est choquée, pour l'aider à passer dessus et reprendre courage.

Wild rose : Pour les personnes apathiques, résignées qui n'ont plus la motivation d'agir pour améliorer leur sort.

Exemple : Pour enfants à partir de 6 ans et femmes enceintes (sans alcool) [Pastilles de secours nuit paisible](#) de Biofloral



La gemmothérapie est une branche de la phytothérapie. Ce sont des macérations de bourgeons et jeunes pousses d'arbres et de plantes. Ils contiennent des principes actifs très puissants des bourgeons.

Voici quelques exemple en gemmothérapie :

Le bourgeon de cassis : Il a la particularité de potentialiser les autres bourgeons. C'est un puissant anti-inflammatoire. Il améliore la résistance de l'organisme (adaptogène).

Le bourgeon de figuier : Accompagne les troubles digestifs liés au stress

Le bourgeon de tilleul : Le tilleul a des vertues calmantes et relaxantes. Il facilite le sommeil.

Le bourgeon de noyer : Il est très utile dans les MICI pour son action sur le microbiote. Il permet de restaurer et maintenir une bonne flore intestinale.

Exemples : [Gemmocalm](#) de chez Herbalistique ou [Calmigem](#) de chez HerbalGem

Les élixirs de cristaux sont des macérat de cristaux (pierres) brutes dans un mélange contenant de la silice végétale qui est ensuite placé dans un appareil qui va potentialiser ses molécules et décupler son pouvoir actif, Ils utilisent un appareil de bioénergie pour dynamiser aussi des huiles de cristaux. Ces élixirs sont utilisés sur l'émotionnel.

Cristal de roche (lien): À base de Silicium est le reminéralisant par excellence. Il a la particularité de potentialiser les autres élixirs de cristaux.

Zircon (lien): Énergisant et anti anémie utile en cas de poussée aiguë des MICI.

Huile de Grenat (lien): Redonne force intérieure et volonté puissante. Notamment pour les adolescents fragilisés par une MICI. Lutte contre les grandes fatigues et les anémies. Favorise la fabrication des globules rouges et facilite le rétablissement .

Chapitre 7 - Techniques complémentaires

1°) L'Activité physique :

L'exercice physique est bénéfique pour de multiples raisons. Pour l'organisme dans son entièreté. Les études faites sur le sport et les MICI, révèlent un effet bénéfique, à condition d'être encadré. Il est nécessaire de respecter quelques règles de sécurité. Pour les débutants comme pour les convalescents d'opérations, il est profitable de suivre des cours collectifs ou individualisés, afin de faire une activité physique sans risque de complication.

Des conseils seront prodigués pour se mettre en confiance et le fait d'être encadré est encourageant et stimulant.

Les activités physiques apportent des améliorations psychologiquement et physiquement sans effets négatifs sur les MICI.

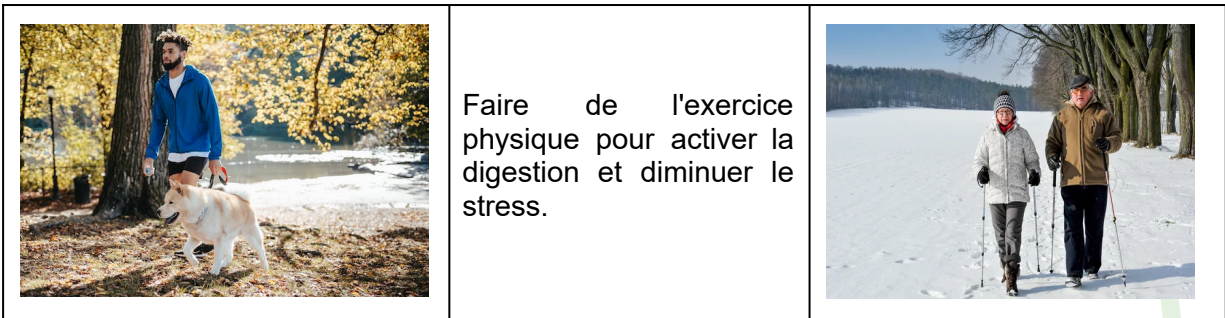
Il est important de se faire accompagner car un **excès** d'exercice peut aggraver l'inflammation, par contre.

Des activités physiques modérées sont praticables, telles que la marche, le yoga, le pilate, le stretching et le jardinage. En période de rémission uniquement, car en période de poussées l'organisme est trop affaibli, c'est déconseillé.

En période de rémission il sera bénéfique de reprendre progressivement les activités physiques douces telles que la course à pied, la natation en plein air, le vélo à faible intensité, le golf puis selon les ressentis du consultants, il sera possible d'augmenter l'intensité. Et pratiquer des sports plus dynamiques tels que le tennis, le fitness, le foot ou le squash. Il est préférable d'être encadré dans les premiers temps, pour éviter tout risque de blessures et de rechutes précoces.

Pour le consultant en post opératoire de **stomie**, des précautions sanitaires devront être respectées pour éviter toutes infections extérieures dans la pratique de sport aquatique tel que la natation ou la plongée.

Pour le fitness il sera déconseillé de soulever de lourdes charges pour éviter de développer une hernie. [Fiche sport de l'AFA.](#)



2°) Des techniques de respiration :

La respiration en carré: "Box breathing". Le principe est de respirer sur 4 secondes et expirer aussi sur 4 secondes et recommencer ainsi de suite. La petite subtilité est de s'arrêter entre deux sur 4 secondes aussi. Une fois ce sera sur poumons pleins tandis que la pause suivante sera avec poumons vides. Il est recommandé de la faire 5 ou 10 minutes pour ressentir le calme revenir. Puis petit à petit augmenter les secondes. Voici une [vidéo](#) explicative très bien faite.

La respiration abdominale : Respiration physiologique naturelle innée mais perdue avec les années. Le principe est surtout de prendre conscience de son diaphragme et de le mobiliser. Cette technique permet une meilleure oxygénation de l'organisme d'une part et de diminuer le stress, objectif recherché pour diminuer les poussées ou d'atténuer leur intensité. Cette [vidéo](#) l'explique très bien.

Cohérence Cardiaque : Qu'est ce que c'est ? C'est une méthode de respiration



aussi, qui aide à réduire le stress.

C'est une méthode de contrôle de la respiration qui a un impact sur la variabilité cardiaque. Très facile à pratiquer, elle permet la synchronisation des systèmes de votre organisme. Notamment le lien

coeur/cerveau. En effet le cœur communique directement avec le cerveau grâce aux 40 000 neurones par les précieux neuromédiateurs. Elle permet de stimuler le nerf vague.

La cohérence cardiaque permet de remettre en équilibre la sensation de stress avec son contraire, l'apathie.

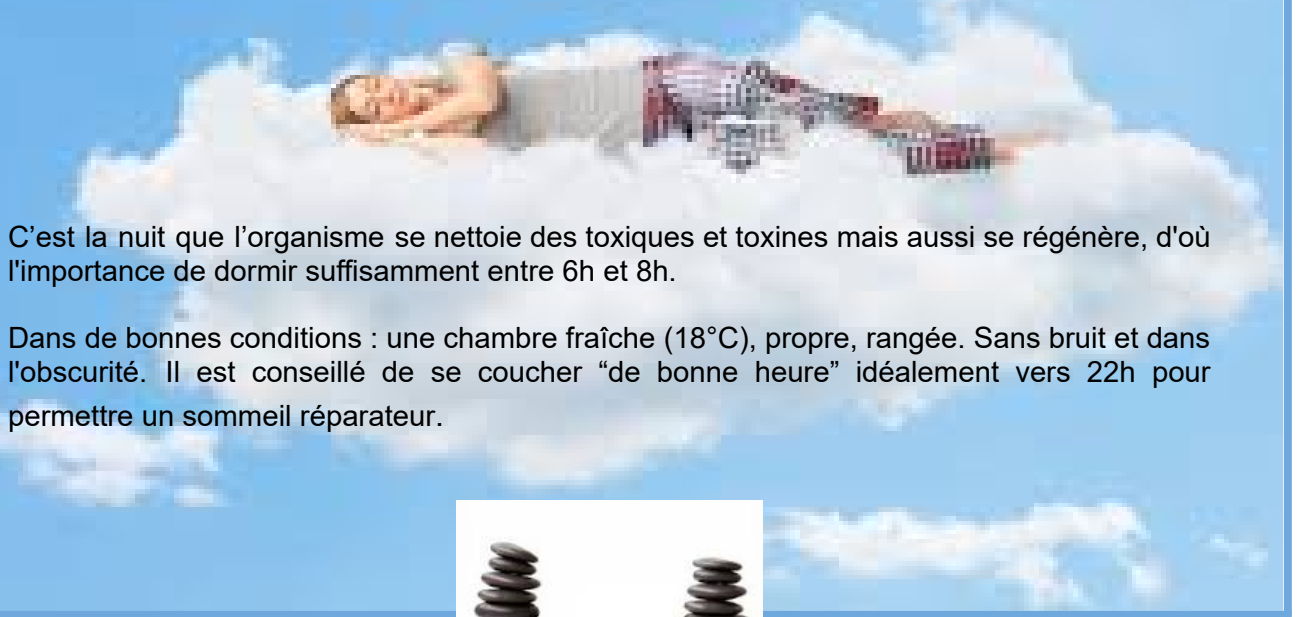
La cohérence cardiaque aide à rester serein et apaisé peu importe les situations, ce qui permet de ressentir une harmonie retrouvée. Une stabilité.

Les effets d'apaisement se font sentir instantanément, les autres bienfaits s'étendent sur 4 h.

Pratiquée en fin de journée, elle sera un allié précieux à l'endormissement. ([fiche annexe 2](#))

3°) Le sommeil

Pour avoir le pouvoir sur notre stress et ne pas se laisser dominer par lui, bien dormir est important.



C'est la nuit que l'organisme se nettoie des toxiques et toxines mais aussi se régénère, d'où l'importance de dormir suffisamment entre 6h et 8h.

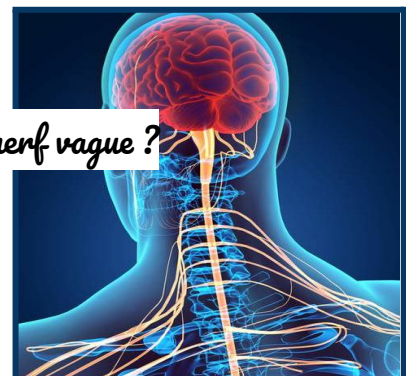
Dans de bonnes conditions : une chambre fraîche (18°C), propre, rangée. Sans bruit et dans l'obscurité. Il est conseillé de se coucher "de bonne heure" idéalement vers 22h pour permettre un sommeil réparateur.

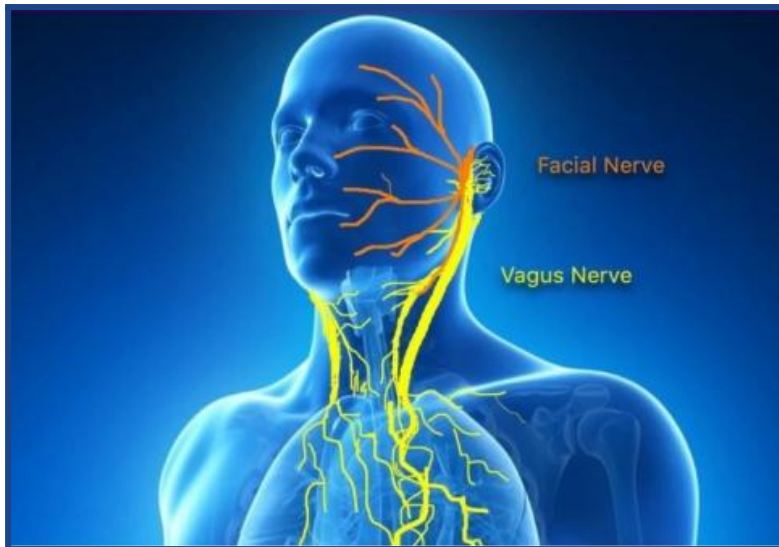


4°) Activer son Nerf Vague(NV) :

Qu'est ce que le nerf vague ?

Également appelé "nerf X" ou "nerf pneumogastrique" . Il prend naissance dans le tronc cérébral. Il transmet les informations du cerveau aux organes par le système nerveux autonome : sympathique et parasympathique. Il régule le cœur, les poumons, les muscles de la gorge et des voies respiratoires, le foie, l'estomac, le pancréas, la vésicule biliaire, la rate, les reins, l'intestin grêle et une partie du gros intestin. Autant dire : tout le fonctionnement organique du corps humain. Ce qui le rend très important.





Il est constitué de deux branches parallèles qui se situent de chaque côté du crâne au niveau des oreilles, sortant du tronc cérébral et allant jusqu'aux intestins.

Il est la voie de communication "numéro un" de tout ce qui concerne la digestion, l'état nutritionnel, le microbiote.

Quel est le rapport entre le stress et le nerf vague ?

Lorsque nous sommes soumis au stress à un niveau élevé et prolongé dans le temps, le système parasympathique perd sa capacité à fonctionner et laisse "travailler" le système sympathique..

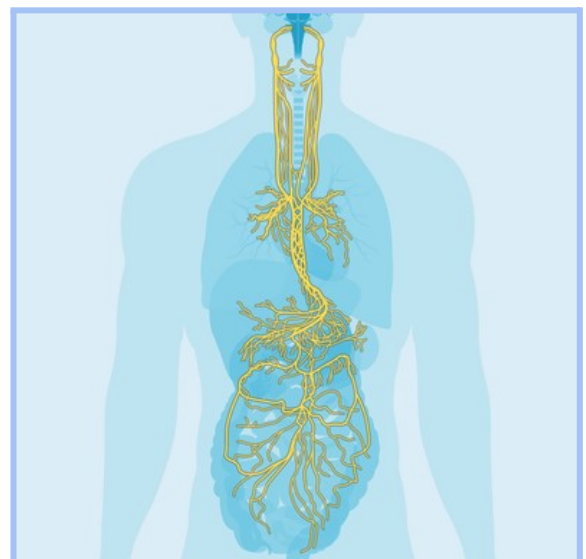
En quoi cela pose-t-il un problème ?

Pour comprendre il faut connaître les rôle des deux systèmes du système nerveux autonome. Le **système sympathique** et le **système parasympathique**. Ils ont des actions totalement opposées.

Le **système sympathique***, lui, est actif quand nous sommes en état de stress. Stress parfois utile quand il s'agit d'éviter un danger sur la route, de rattraper un enfant qui tombe, courir pour éviter un danger par exemple. Dans ces cas, le système sympathique mobilise les organes nécessaires au passage à l'action. (*Appelé aussi Système Nerveux Orthosympathique ou adrénérquique)

Pour cela il va activer :

- les glandes surrénales (sur les reins), sièges d'hormones du stress, qui vont envoyer du cortisol pour répondre au besoin d'urgence.
- le cœur, en accélérant la fonction cardiaque pour envoyer plus de sang aux autres organes réactifs.
- les poumons, de ce fait, vont ventiler davantage pour répondre aux besoins.
- les vaisseaux vont se contracter et accélérer le flux sanguin pour pousser les muscles à agir vite.
- les pupilles vont se dilater



- le foie va envoyer son glycogène, énergie des muscles, fabriqué à partir de glucides ingérés durant l'alimentation et stocké pour ces besoins spécifiques.

Toutes ces fonctions sont indispensables en cas de danger immédiat, donc de stress, elles sont bénéfiques. Mais en même temps le système parasympathique va stopper les autres fonctions :

- de l'estomac. La digestion sera interrompue. Le fameux "noeud" au ventre quand on a peur.
- du pancréas. Les enzymes digestives telles que : l'amylase, la lipase et la trypsine seront retenus ainsi que les hormones. Sans ces substances, pas de transformation des nutriments ⇒ pas d'absorption
- et les intestins. Le péristaltisme (contraction pour faire avancer les matières) sera ralenti. Parfois complètement relâché ce qui donne des diarrhées.

Ces fonctions sont toutes activées par l'antagoniste, le **système parasympathique**. Hors ici il est complètement inopérant. Il ne pourra reprendre ces fonctions qu'une fois le danger écarté et que le système sympathique aura ralenti pour le laisser prendre le relais.

Le problème étant que si l'épisode stressant dure dans le temps, le système parasympathique ne se remet pas en route. La digestion et l'absorption ne sont pas faites.

Les aliments arrivent dans les intestins non transformés donc non assimilables, ce qui entraîne des carences et des putréfactions ou fermentations (gaz) qui causeront des dégâts sur la paroi intestinale. Étant ainsi une des causes déclenchantes de MICI.

Ce qui nous permet de comprendre le rapport du stress sur le nerf vague qui commande ces deux systèmes, sympathique et parasympathique.

D'où l'importance pour tout être humain d'avoir des périodes de calme, de récupération pour faire baisser la tension de tout stress et permettre à son système parasympathique de faire son travail. Surtout au moment des repas.

Les techniques de respiration vues précédemment sont importantes dans cet objectif. Faire une respiration cohérence cardiaque 5 minutes avant les repas permet à la digestion de se faire amplement.

Manger en conscience, en mastiquant le plus possible. La nutrition sera alors bénéfique à l'organisme.

Il est primordial d'apprendre à gérer son stress car s'il perdure dans le temps et que le système parasympathique ne peut toujours pas reprendre son activité, il va s'éteindre, déclenchant des troubles inflammatoires, une dénutrition pouvant mener aux MICI.

Quelles sont les autres techniques pour stimuler le nerf vague ?

Stimulations directes :	Stimulation indirectes :
<ul style="list-style-type: none"> - respirer par le nez - la stimulation du réflexe pharyngé - le gargarisme - les éclats de rire - dormir sur le côté droit - la douche froide - le chant 	<ul style="list-style-type: none"> - la musique - le lien social - l'acupuncture / acupressure - réflexologie - yoga / pilate - méditation - la pleine conscience

Chapitre 8 - Conclusion

Le côté encourageant de cette analyse est que les MICI sont des conséquences et non des causes. Que les conséquences sont multifactorielles et dépendent de l'environnement, l'hygiène de vie, l'épigénétique.

La génétique ne représente que 15% d'une autre cause de MICI. Pour exemple, des descendants de migrants qui arrivent en Amérique du Nord alors qu'ils viennent d'un pays où les MICI sont rares, sont davantage sujets à contracter une MICI. Non pas que leur génétique a changé, mais il s'agit bien de leur mode de vie qui a changé, mode de vie 'agressif' pour leur organisme. Donc en retrouvant une hygiène de vie qui leur est adaptée, ils seront à même d'être maîtres de leurs symptômes et d'améliorer leur bien-être.

Une maladie n'est pas le fruit du hasard. Ses symptômes sont des alertes que notre organisme nous envoie, traduisant un mal-être de la situation actuelle, une souffrance métabolique, un déséquilibre.

Cela veut dire que nous avons tous le pouvoir d'agir pour améliorer notre hygiène de vie et diminuer efficacement les symptômes.

Les centres de recherches ont fait des découvertes importantes permettant de mieux comprendre les MICI et de les prendre en charge.

Ce qui permet aussi de mieux accompagner en naturopathie les personnes atteintes de maladie de Crohn ou de Rectocolite Hémorragique, en harmonie avec les différents corps médicaux impliqués.

Plusieurs outils sont présentés dans ce mémoire à titre indicatif. Ils ne sont pas à appliquer sans accompagnement personnalisé avec un professionnel habilité, tels qu'un médecin nutritionniste spécialisé dans les MICI ou un professionnel de la naturopathie.

Les données abordées sont succinctes. Il faudrait beaucoup plus de pages pour tout développer en profondeur. Ce mémoire n'est qu'un aperçu qui fait le tour de ce qui existe en termes de connaissances et conseils pour les Maladies Inflammatoires Chroniques Intestinales .

Faire de la prévention serait l'idéal pour diminuer le risque de contracter une MICI et cette prévention devrait se faire notamment dès l'enfance, en prévenant les carences vitaminiques chez les enfants. Des ateliers de sensibilisation sur le fonctionnement de leur corps, l'impact des aliments sur celui-ci, sur le système digestif, la gestion du stress peuvent être autant d'outils pour diminuer le développement des MICI dans l'avenir.

Encore beaucoup de travail en perspective mais plein d'espoir pour du soulagement efficace pour nos chers amis, famille, consultants atteints de MICI.

Avertissements

Attention ces conseils sont des avis informatifs. Ils ne sont en aucun cas une ordonnance personnalisée. Veuillez vous tourner vers votre professionnel de santé. Les allégations en micronutrition sont à titre purement informatif, et ne sont pas à utiliser en automédication, car dès surdosages de complémentation peuvent être délétère à la santé.

N'arrêtez jamais votre traitement, ni le diminuer sans l'avis de votre médecin traitant.

Bibliographie

MICI

<https://www.frm.org/recherches-maladies-rares/maladies-inflammatoires-chroniques-de-l-intestin/focus-mici-crohn#vidéo-expert-seksik>

Colprotectine

<https://www.fmcgastro.org/texte-postu/postu-2019-paris/quand-et-comment-utiliser-la-calprotectine-fe-cale-au-cours-des-mici/>

Endoscopie

<https://www.vidal.fr/sante/examens-tests-analyses-medicales/endoscopie-fibroscopie-coloscopie/endoscopie-haute-fibroscopie.html>

Photos [Images libres de droits](#) ou <https://www.pexels.com/fr-fr/> /

<https://www.aquaportail.com/definition-9127-ileon.html>

PhotoIRM

https://fr.freepik.com/photos-gratuite/patiente-souriante-ayant-irm-abdominale-sous-supervision-radiologie-hopital_25566750.htm

Vidéocapsule

<https://www.chirecpro.be/fr/news/la-vidéocapsule-endoscopique-du-grele-pour-qui-pour-quoi>

Echerichia coli <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31725806/>

Psychomicrobiotique

<https://www.psychologies.com/Bien-etre/Sante/Maladies/Interviews/L-intestin-a-l-origine-des-troubles-psy>

Droits sociaux

<https://www.gastroenterologue-toulouse.fr/informations-aux-patients/les-pathologies/mici/droits-sociaux-et-mici/>

Leçons et classroom ADNR

Nutrition selon AFA

<https://www.afa.asso.fr/wp-content/uploads/2020/03/MANGER-AVEC-UNE-MICI-EN-POUSSEE-ET-EN-REMISSION.pdf> et

<https://www.afa.asso.fr/alimentation-et-mici/adapter-son-alimentation/manger-remission-mici/#:~:text=C'est%20la%20p%C3%A9riode%20la,recouvrer%20un%20statut%20nutritionnel%20satisfaisant.>

Entérotypes <https://www.nature.com/articles/nature09944> +

<https://www.nature.com/articles/nature13075> <https://enterotype.embl.de/>

Journal de bord

<https://www.amazon.fr/Maladie-Crohn-Journal-suivi-dautosurveillance/dp/B09FCFP7Y9>

Fiche nutrition AFA

<https://www.afa.asso.fr/wp-content/uploads/2020/03/MANGER-AVEC-UNE-MICI-EN-POUSSEE-ET-EN-REMISSION.pdf>

Nutrition selon CREGG

<https://www.cregg.org/espace-patients/my-mici-book/lalimentation-des-conseils-dietetiques-au-traitement-nutritionnel/>

et

<https://www.cregg.org/espace-patients/my-mici-book/ce-que-lon-sait-de-la-pathogenie-de-lepidemiologie-de-la-frequence-et-des-facteurs-favorisants/>

Conférence Dr Peyrin-BIROULET <https://www.youtube.com/watch?v=3Oel9kxO2Rc>

Probiotiques

<https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2012/revue-medicale-suisse-352/place-des-probiotiques-dans-le-traitement-des-maladies-inflammatoires-intestinales>

Fibres <https://badgut.org/centre-information/sante-et-nutrition/fibres-alimentaires/?lang=fr> et

<https://www.dietetique-nutrition-alimentation.fr/minceur-bien-etre/les-fibres-alimentaires/>

Sport <https://www.cregg.org/fiches-recommandations/sport-et-mici-2/>

Low intensity exercices <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17873551/> et

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10086654/>

Indice Harvey-Bradshaw

<https://www.healthsadvisor.com/fr/guest/qs/index-d-activite-de-la-maladie-de-crohn/#:~:text=L'indice%20de%20Harvey%20Bradshaw,la%20vie%20quotidienne%20des%20patients.>

Lectines <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33190514/>

Stomie <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Les-cancers/Cancer-du-colon/La-stomie-digestive>

Vapeur douce <https://vitaliseurdemarion.fr/officiel/vitaliseur-de-marion/>

Renouvellement épithéliale et microbiote

https://www.medicinesciences.org/en/articles/medsci/full_html/2016/11/medsci20163211p983/medsci20163211p983.html

Témoignage <https://www.carenity.com/infos-maladie/magazine/temoignages/la-maladie-de-crohn-jama-is-vous-nimaginez-etre-aussi-fort-2444>

Mailliard https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9action_de_Mailliard

BPA <https://www.cancer-environnement.fr/fiches/expositions-environnementales/bisphenol-a/>

AGCC <https://static1.squarespace.com/static/5fcdfae4f35c2027aeec247c/t/5ff5c25c01d6f66bdbfe686f/1609941597394/BIP+AG.pdf>

LPS / Carences <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8359072/>

Probiotiques <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24290962/>

Vit A <https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/vitamine-a-retinol.html>

Glutamine <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6266414/>

Vit D <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20491740/> et <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26418823/>

Vit C https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-04/argumentaire_vitamine_c_vd.pdf

Vit K

<https://therapeutesmagazine.com/bienfaits-de-vitamine-k-risques-dune-carence-meilleures-sources-alimentaires/>

Vit B <https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/vitamine-b1-thiamine.html> /

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29493982/>

Sélénium <https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/selenium.html>

F.Bach

<https://www.vidal.fr/parapharmacie/utilisation/bon-usage-phytotherapie-plantes/aromatherapie.html>

E. Cristaux <https://grandiraurement.com/les-elixirs-de-cristaux/>

Photo nerf vague <https://nouvelle-page-sante.com/et-si-cetait-le-nerf-vague/> et

<https://visio-nerf.com/le-nerf-vague-nous-en-dit-long/> et

<https://www.santelog.com/actualites/covid-long-des-effets-du-sras-cov-2-sur-le-nerf-vague>

<https://www.snfge.org/content/lassociation-entre-le-statut-de-la-vitamine-d#:~:text=La%20vitamine%20D%20semble%20jouer,et%20le%20d%C3%A9veloppement%20du%20cancer.>

Livres :

“Activer votre nerf vague” Habib NAVAZ

“Je vis avec une maladie auto-immune” Dr Laurent CHEVALLIER

E-book “Alimentation santé” de Yohan MANNONE + livre “Mon programme anti inflammatoire”

Sandrine GOBRY