

MICIENS, MICIENNES,
VOUS
POUVEZ AGIR
POUR VOTRE SANTÉ !

Recommandations à
l'attention des patients

MICI

MALADIES
INFLAMMATOIRES
CHRONIQUES DE
L'INTESTIN

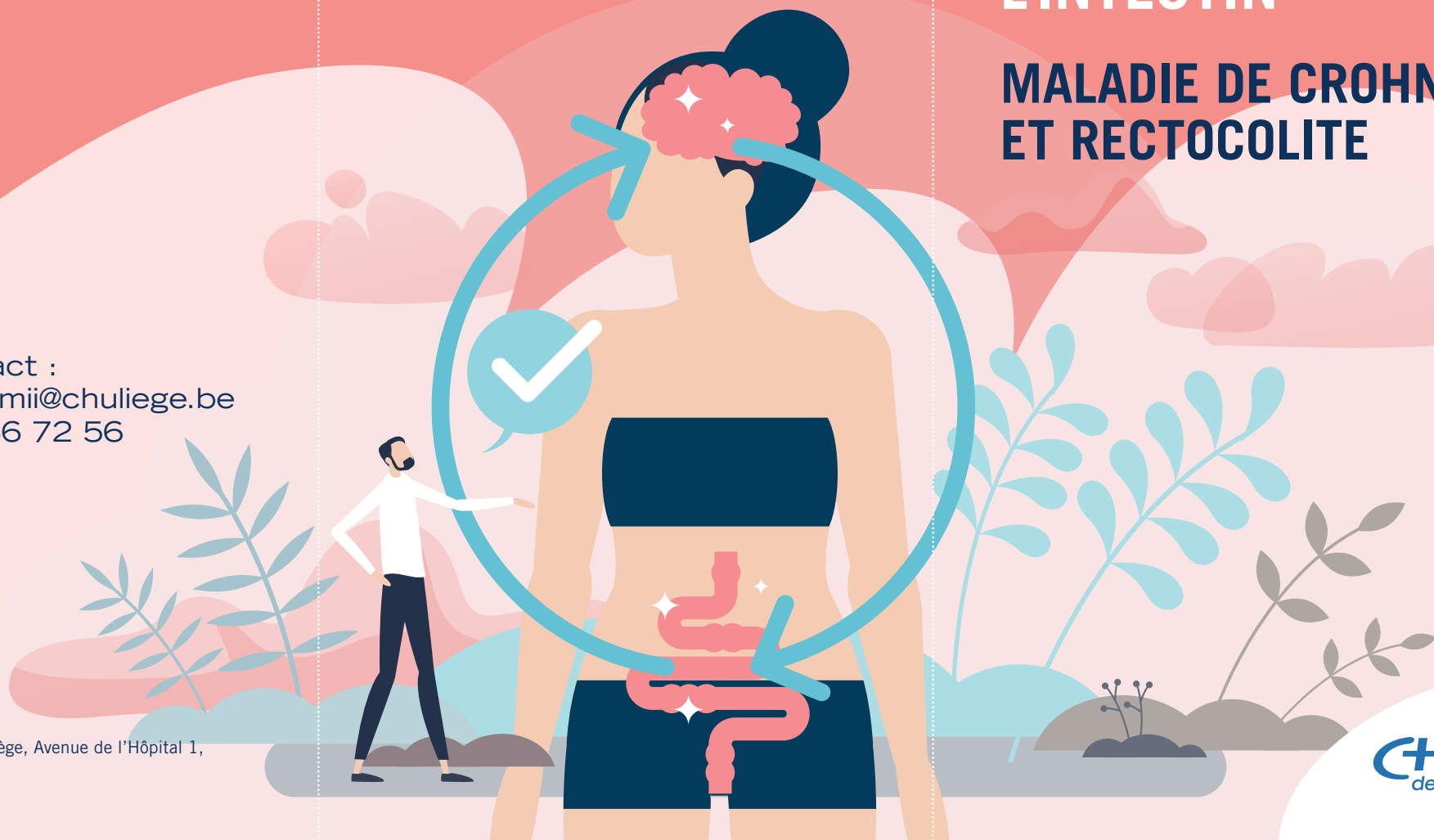
MALADIE DE CROHN
ET RECTOCOLITE

Contact :
educ-mii@chuliege.be
04/366 72 56

CHU
de Liège

Editeur responsable : CHU de Liège, Avenue de l'Hôpital 1,
4000 Liège - Janvier 2021

CHU
de Liège



Alimentation

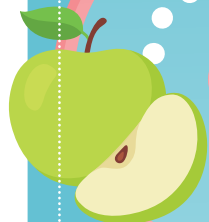
Il est important de faire la part des choses entre inflammation et symptômes fonctionnels. Adoptez une alimentation saine et équilibrée (ex : méditerranéenne). Évitez au maximum les produits industriels.

Les régimes d'exclusion tels que sans gluten, sans lactose, pauvre en FODMAPs peuvent aider à soulager des symptômes mais n'auront pas d'effet sur l'inflammation sous-jacente.

Recherchez d'éventuelles carences avec votre médecin.

Contrôlez votre poids.

Une consommation légère d'alcool n'influence pas la maladie. Attention, une consommation excessive d'alcool nuit à la santé.

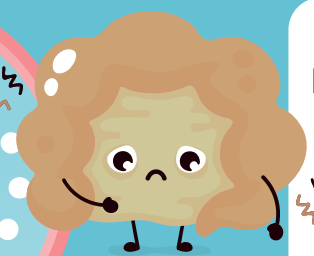


Cigarette

Le tabagisme intervient dans l'évolution de votre maladie. Parlez-en à votre médecin et trouvez la meilleure manière d'arrêter de fumer.

Etat psychologique

La dépression et l'anxiété peuvent influencer défavorablement la santé. Parlez-en à votre médecin pour être pris en charge par un expert.



Activité physique

Bougez! Augmentez votre activité physique de manière adaptée, intégrez l'activité physique à votre vie quotidienne.



Médication

Évitez l'utilisation régulière et prolongée d'anti-inflammatoires non stéroïdiens.



Contraception

Pour trouver la contraception la plus adaptée, parlez de votre MICI à votre gynécologue.



Prévention chez les enfants

L'allaitement maternel diminue le risque de développer une MICI. Une utilisation raisonnée et non excessive d'antibiotiques est très importante.

