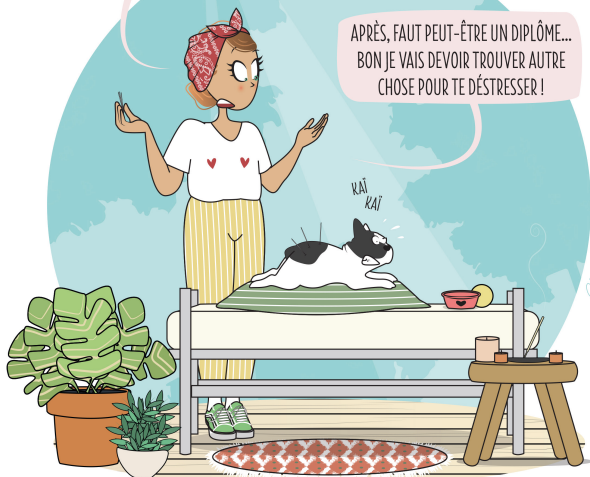


Stress et MICI

BAH... POURQUOI TU FAIS CETTE TÊTE ? JE TE JURE QUE
QUAND L'ACUPUNCTRICE ME LE FAIT, ÇA ME DÉTEND !

APRÈS, FAUT PEUT-ÊTRE UN DIPLÔME...
BON JE VAIS DEVOIR TROUVER AUTRE
CHOSE POUR TE DÉSTRESSER !



FERRING

PRODUITS PHARMACEUTIQUES

afa
Crohn · RCH · France

On le sait depuis longtemps, le stress et les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) qui regroupent la maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique (RCH) ne font pas bon ménage. La maladie est naturellement stressante et le stress est également connu pour augmenter la fatigue puisqu'il est souvent à l'origine de troubles du sommeil. ⁽¹⁾

Le stress, s'il a des origines multiples, peut être géré de différentes façons, notamment par des pratiques et thérapies complémentaires qui peuvent s'avérer bénéfiques en limitant le stress lié à la maladie.

Les thérapies et pratiques complémentaires, non-médicamenteuses, ne reposent pas sur la prescription de médicaments mais sur des manipulations ou la prise ou l'application de « produits non chimiques » (aiguilles, lumière, matières minérales ou végétales, ...)

Il existe aujourd'hui plus de 400 méthodes complémentaires référencées !

Dans cette brochure nous partagerons avec vous certaines d'entre elles.

Mais d'autres comme l'activité physique ou le tricot peuvent réduire le stress que nous ressentons : A chacun de trouver la bonne méthode pour soi ! ⁽²⁾

1. Black J, et al. Systematic review: the role of psychological stress in inflammatory bowel disease. *Aliment Pharmacol Ther.* 2022 Oct;56(8):1235-1249

2. Site AFA « Thérapies complémentaires » <https://www.afa.asso.fr/maladie-inflammatoire-chronique-de-lintestin/se-soigner/therapies-complementaires-mici/>

L'acupuncture : une tradition ancestrale ⁽³⁾

L'acupuncture, issue de la tradition médicale chinoise dans laquelle elle est pratiquée depuis des siècles, consiste en la stimulation de « points d'acupuncture » sur divers endroits du corps le plus souvent à l'aide d'aiguilles très fines.

L'acupuncture est proposée dans de nombreuses indications thérapeutiques, notamment pour la **gestion du stress** et de l'anxiété, de la dépression ou encore de l'insomnie chronique.

A ce jour l'acupuncture a fait l'objet de plusieurs milliers d'essais cliniques pour un grand nombre d'indications. Malheureusement la plupart des essais publiés ne s'appuient pas sur des protocoles suffisamment rigoureux pour pouvoir conclure à l'efficacité de l'acupuncture. Néanmoins l'acupuncture peut

vous apporter un complément thérapeutique intéressant, en supplément de votre prise en charge traditionnelle qui ne doit en aucun cas être négligée.

L'acupuncture est une technique plutôt sûre si elle est dispensée dans le contexte d'un exercice bien contrôlé (pratiquée par des membres des professions médicales, avec utilisation d'aiguilles stériles à usage unique).

Les risques, comme une infection, restent rares mais on peut expérimenter une douleur locale au moment de l'insertion d'une aiguille, un léger saignement ou encore la formation d'un bleu.

L'ostéopathie : manipuler pour soulager ⁽⁴⁾

L'ostéopathie repose sur l'idée que des manipulations manuelles du système musculosquelettique permettent de soulager certains troubles fonctionnels. Toute perte de mobilité naturelle des organes les uns par rapport aux autres apparaît au niveau des muscles, des tendons, des viscères, du crâne ou des enveloppes et induit des dysfonctionnements. Elle est utilisée à la fois pour prévenir les problèmes et pour les traiter une fois qu'ils sont là.

Jusqu'à maintenant, l'ostéopathie a montré des bénéfices variés chez les patients atteints de MICI. Sa pratique peut en effet permettre de limiter les problèmes de fonctionnement des intestins, d'améliorer votre niveau de bien-être général ou encore de **diminuer votre niveau de stress** et d'anxiété (état psychologique).

Lorsqu'elle est pratiquée par une personne formée, l'ostéopathie ne présente pas de risque particulier. Nous vous conseillons tout de même d'en parler avec votre médecin généraliste ou votre gastro-entérologue avant votre première séance afin de recueillir leur avis. De même, vous devez informer votre ostéopathe de votre MICI et de votre état de santé actuel avant de débiter les séances afin qu'il puisse adapter ses pratiques.

La sophrologie : pour retrouver l'harmonie ⁽⁵⁾

Créée en Espagne dans les années 1960, la sophrologie est une technique de relaxation considérée comme une cousine de l'hypnose car elle amène le sujet dans un état de conscience que l'on pourrait dire « désencombré ». Le patient est alors capable de se concentrer de manière exceptionnelle sur un besoin spécifique, par exemple afin d'atténuer les douleurs liées à la maladie, de préparer un examen, de dire adieu à une dépendance ou encore de **diminuer son stress**.

Même si aucune étude scientifique n'a pour l'instant fait la preuve de son efficacité dans les MICI, les patients atteints de MICI qui pratiquent déjà la sophrologie rapportent de nombreux bénéfices, notamment sur la gestion de la douleur et le soulagement du stress. Elle peut également être utile avant les examens médicaux afin de mieux s'y préparer d'y arriver moins stressé.

La sophrologie peut ainsi permettre de réduire les conséquences négatives de votre MICI sur votre qualité de vie. Son intérêt étant qu'elle peut être pratiquée sur du long terme en complément d'un traitement médicamenteux classique.

Un autre avantage pour vous qui en avez peut-être assez de voir des médecins, c'est que le sophrologue n'en est pas forcément un. Attention cependant à choisir un praticien ayant reçu une formation reconnue et faisant partie d'un organisme reconnu, si possible de la fédération française de sophrologie.

Le sophrologue est avant tout un enseignant qui transmet ce qu'il a lui-même expérimenté et intégré. La finalité de l'entraînement sophrologique est de conduire chacun vers plus d'autonomie et de liberté, permettant une pratique libre à domicile lorsque le besoin s'en fait sentir.

L'hypnose : modifier son état de conscience ⁽⁶⁾

Les pratiques hypnotiques peuvent être retracées jusqu'à la pratique chamanique ancestrale. Dans sa forme moderne, elle entraîne chez le patient un état modifié de conscience, distinct du sommeil. Plusieurs formes d'hypnoses existent mais toutes ont les mêmes bénéfices sur la **réduction de l'anxiété et du stress**, la résolution des phobies, la lutte contre les addictions ou l'amélioration du sommeil.

Comme pour la plupart des thérapies alternatives, aucune étude scientifique n'a été menée afin d'apporter une preuve de l'efficacité de l'hypnose dans les MICI. Cependant, les bénéfices reconnus à l'hypnose dans la **gestion du stress** et l'atténuation de la douleur rend son utilisation intéressante pour les patients souffrant de MICI.

Le statut d'hypnothérapeute n'est pas réglementé et concerne des praticiens aux qualifications forts différentes. Nous vous recommandons donc d'être prudents lors du choix de votre hypnothérapeute et de demander conseil à votre médecin.

La méditation de pleine conscience : être pleinement conscient de l'instant

La méditation est inscrite depuis plus de 2000 ans au cœur de nombreuses philosophies orientales (bouddhisme, hindouisme...) mais également au sein des pratiques de relaxation occidentales.

La méditation de pleine conscience est un type particulier de méditation consistant à se focaliser non plus sur un objet mais sur l'instant présent, sur ses sensations internes et ses perceptions. L'objectif n'étant pas de chercher à éviter de ressentir une sensation en particulier, notamment douloureuse, mais d'accepter la coexistences des différentes sensations ressenties sans les minimiser ou les amplifier.⁽⁷⁾

De nombreuses études scientifiques ont démontré l'efficacité de la méditation de pleine conscience dans différents troubles médicaux, et notamment les MICI. La pratique régulière de la méditation de pleine conscience peut alors permettre de

réduire votre sensation de fatigue⁽⁸⁾, de **diminuer votre anxiété et votre niveau de stress** ou encore d'améliorer votre qualité de vie.⁽⁹⁾

A l'heure actuelle, la méditation de pleine conscience est généralement apprise lors de séance de groupe. Les programmes comprennent généralement 8 séances de 2 heures pendant lesquelles vous serez invités à participer à des exercices de méditation, que vous devrez ensuite pratiquer seuls chez vous quotidiennement. Ces pratiques codifiées sont également accompagnées d'une incitation à prêter régulièrement pleinement attention aux gestes simples du quotidien : manger, marcher, se laver les dents... sans penser à autre chose ou faire une autre activité en parallèle. L'objectif final étant d'établir la pleine conscience comme une attitude mentale régulièrement pratiquée, afin de profiter de moments de recentrage réguliers au milieu de nos vies trépidantes.⁽⁷⁾

7. André C. *La méditation de pleine conscience. Être pleinement conscient de l'instant et de ses sensations, pensées et émotions : cette attitude prônée par les sagesse orientales suscite l'intérêt des neuroscientifiques et psychologues, car elle favorise un état mental qui prémunit contre le stress et la dépression.* Cerveau&Psycho ; N°41. Octobre 2010

8. Bredero QM, et al. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Fatigue in Patients with Inflammatory Bowel Disease: Results of a Randomized Controlled Trial.* Mindfulness. 2023 ; 14 :19-32

9. Schoultz M, et al. *Mindfulness-based cognitive therapy for inflammatory bowel disease patients: findings from an exploratory pilot randomised controlled trial.* Trials. 2015 Aug 25;16:379

Consulter le site de l'association pour la Mindfulness : <https://www.association-mindfulness.org/>

L'afa Crohn RCH France est l'unique association nationale à se consacrer au soutien des malades et de leurs proches, et à la recherche sur les maladies inflammatoires chroniques intestinales (MICI).

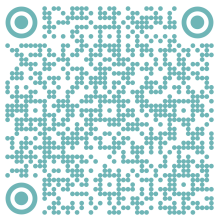
Créée en 1982, l'afa se bat pour mieux comprendre et traiter la maladie de Crohn et la RCH, avec l'espoir de les guérir un jour. Elle informe, accompagne les malades avec des services de proximité et les représente auprès des décideurs politiques et de santé.

Parmi ses missions, l'afa accompagne les patients et leurs proches à travers des services d'écoute et de soutien dédiés, des moments d'échange thé-

matiques en ligne pour mieux comprendre et gérer la maladie.

Plusieurs outils ciblés :
fiches thématiques, livrets et brochures sont disponibles sur le site www.afa.asso.fr et la plateforme www.miciconnect.com

Des cycles de méditation pleine conscience, d'hypnose, de sophrologie ou encore d'activité physique sont régulièrement proposées en atelier à distance par l'afa sur la plateforme MICI Connect. <https://www.afa.asso.fr/vivre-avec-une-mici/apprendre-a-vivre-avec-la-maladie/e-ateliers/>



Consulter les fiches pratiques complètes sur le site de l'AFA
<https://www.afa.asso.fr/maladie-inflammatoire-chronique-de-lintestin/se-soigner/therapies-complementaires-mici/>



miciconnect

