

# Libérez-les

de la peur  
au ventre

**STRESS  
& MICI**



*À vos côtés depuis  
plus de 30 ans*

**FERRING**

PRODUITS PHARMACEUTIQUES

# Stress & MICI :

une gestion essentielle pour améliorer la qualité de vie



Les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) ne touchent pas seulement le corps, mais aussi l'esprit. Le stress est un facteur omniprésent qui peut non seulement aggraver les symptômes, mais aussi provoquer des rechutes.

(1,2,3)

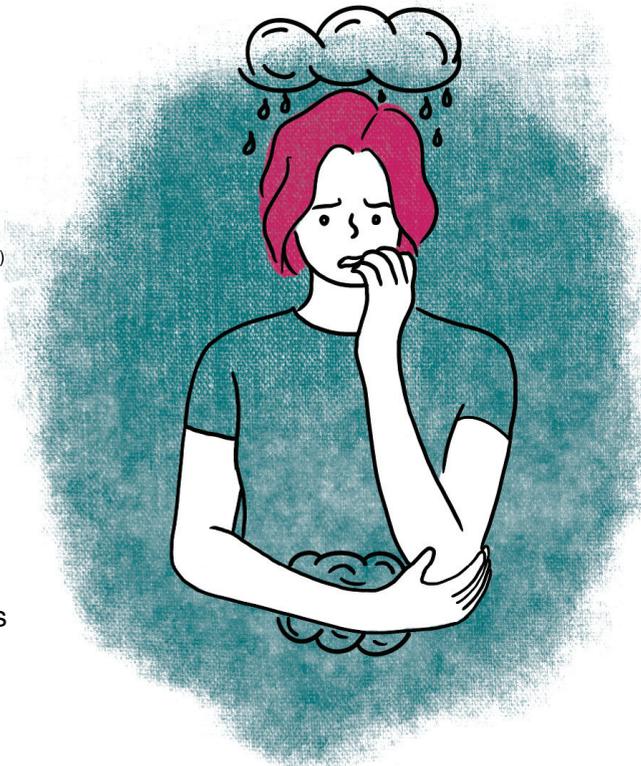


## LE SAVIEZ-VOUS?

**35%** des patients atteints de MICI présentent des symptômes d'anxiété.<sup>(1)</sup>

**~40%** des patients en rémission ressentent toujours un stress important.<sup>(2)</sup>

**90%** des patients vivant avec un stress prolongé rechutent dans les 5 ans versus 40% pour les patients moins stressés.<sup>(3)</sup>



## L'IMPACT DU STRESS SUR LA MALADIE

Le stress affecte de multiples aspects de la vie des patients atteints de MICI. Des événements stressants peuvent entraîner des douleurs abdominales et d'autres symptômes, aggravant l'état général de la maladie. Par ailleurs, les patients soumis à un stress prolongé ont un risque de rechute beaucoup plus élevé. La gestion du stress n'est donc pas un simple confort, mais une nécessité pour éviter les rechutes et améliorer la qualité de vie globale.<sup>(3,4)</sup>



## LES CONSÉQUENCES D'UN STRESS NON-GÉRÉ

De manière générale, le stress dégrade la qualité de vie des patients.<sup>(5)</sup> Stress, anxiété, et dépression entraînent des impacts socio-professionnels, augmentant les arrêts de travail et la fatigue liée aux troubles du sommeil<sup>(6)</sup>. Ces troubles touchent environ 50% des patients en rémission et plus de 80% des patients en phase active.<sup>(7)</sup>

En bref, le stress joue un rôle central dans la progression des MICI, aggravant les symptômes et augmentant le risque de rechutes, en particulier chez les patients en poussée<sup>(4)</sup>. Ce lien est renforcé par les stress financiers et professionnels<sup>(2,3)</sup>, ainsi que par la fatigue souvent associée à l'anxiété et à la dépression, indépendamment des symptômes physiques de la maladie.<sup>(6)</sup>

# Quelle prise en charge?

## UNE PRISE EN CHARGE GLOBALE À OPTIMISER...

Seulement 20 à 30% des patients atteints de MICI nécessitant une prise en charge socio-psychologique en bénéficient réellement.<sup>(5,6)</sup> Il est donc essentiel de dépister l'anxiété, la dépression et le stress chez ces patients pour une prise en charge adaptée.<sup>(8)</sup>

## TROUVER DES SOLUTIONS ADAPTÉES ET PERSONNALISÉES

Les thérapies complémentaires aux traitements allopathiques, comme la méditation de pleine conscience, l'acupuncture, l'ostéopathie et le yoga, pourraient permettre aux patients atteints de MICI à mieux gérer leur stress et leur anxiété.<sup>(9)</sup>

**50%** des patients ont déjà eu recours à ces thérapies complémentaires dans le cadre de leur maladie<sup>(10)</sup>



## LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE : UNE SOLUTION SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉE

Parmi les thérapies non-médicamenteuses, la méditation de pleine conscience se distingue par ses preuves scientifiques robustes. Des études montrent que **cette pratique améliore significativement la qualité de vie des patients atteints de MICI** en réduisant le stress, l'anxiété, et la dépression avec une méta-analyse de 8 études contrôlées, regroupant 575 patients atteints de MICI.<sup>(8)</sup>

**Les effets positifs se maintiennent** même plusieurs mois après l'initiation de la pratique.<sup>(11, 12, 13)</sup>

Réduction des symptômes dépressifs et amélioration durable de la qualité de vie, même six mois après le début de la pratique (*réduction de 39% de ces symptômes chez les patients du bras "méditation de pleine conscience"*).<sup>(11)</sup>

Diminution du niveau de fatigue ressenti chez les patients en rémission (*amélioration clinique des symptômes de fatigue subjective chez 36% des patients dans le bras "méditation de pleine conscience" vs 10% dans le bras contrôle*).<sup>(12)</sup>

Amélioration générale du bien-être mental, avec une réduction notable de l'anxiété.<sup>(13)</sup>

La méditation de pleine conscience s'apprend souvent en groupe, avec 8 séances de 2 heures. Le patient y pratique des exercices à reproduire quotidiennement chez lui, en portant attention aux gestes simples du quotidien. L'objectif est d'intégrer la pleine conscience dans sa routine pour un recentrage régulier.<sup>(14)</sup>



## LE SAVIEZ-VOUS?

Il existe aujourd'hui plus de 400 méthodes complémentaires répertoriées. D'autres activités comme le sport ou le tricot peuvent aussi aider à réduire le stress. Il s'agit de trouver la méthode qui convient le mieux à chacun ! <sup>(9)</sup>

**SOPHROLOGIE** : Technique de relaxation proche de l'hypnose, elle permet de gérer le stress et la douleur, notamment en préparation d'examen médicaux. Bien qu'il n'existe pas de preuves scientifiques spécifiques pour les MICI, elle offre plusieurs bénéfices. <sup>(15)</sup>

**OSTÉOPATHIE** : Cette méthode manipule le système musculosquelettique pour soulager les troubles fonctionnels. Chez les patients atteints de MICI, elle peut améliorer le bien-être général, réduire les dysfonctionnements intestinaux, et diminuer le stress. Elle doit être pratiquée par un professionnel formé. <sup>(16)</sup>

**ACUPUNCTURE** : Technique issue de la médecine chinoise, elle consiste à stimuler des points spécifiques du corps avec des aiguilles. Bien que des milliers d'études aient été menées, les preuves scientifiques de son efficacité sont encore limitées. Cependant, elle peut compléter les traitements traditionnels, notamment pour réduire le stress et l'anxiété. <sup>(17)</sup>

**HYPNOSE** : Provoque un état modifié de conscience pour réduire l'anxiété, gérer le stress, et atténuer la douleur. Comme pour la sophrologie, les preuves scientifiques sont limitées pour les MICI, mais ses effets sur le stress en font une option intéressante. Il est important de choisir un praticien qualifié, de préférence recommandé par un médecin. <sup>(18)</sup>

Il est crucial de reconnaître l'importance du stress dans la gestion des MICI. Une prise en charge psycho-émotionnelle, incluant des thérapies comme la méditation de pleine conscience, doit être envisagée afin de pouvoir éventuellement améliorer les résultats cliniques et la qualité de vie des patients. En sensibilisant davantage à cette composante, nous pouvons aider les patients à mieux gérer leur maladie et à retrouver un équilibre plus serein.



## RÉFÉRENCES

1- Neuendorf R, et al. Depression and anxiety in patients with Inflammatory Bowel Disease: A systematic review. *J Psychosom Res.* 2016 Aug;87:70-80. 2- Singh S, et al. Common symptoms and stressors among individuals with inflammatory bowel diseases. *Clin Gastroenterol Hepatol.* 2011 Sep;9(9):769-75. 3- Hollander D. Inflammatory bowel diseases and brain-gut axis. *J Physiol Pharmacol.* 2003 Dec;54 Suppl 4:183-90. 4- Nass BYS, Dibbets P, Markus CR. The Impact of Psychotrauma and Emotional Stress Vulnerability on Physical and Mental Functioning of Patients with Inflammatory Bowel Disease. *Int J Environ Res Public Health.* 2023 Oct 25;20(21):6976. 5- Black J, et al. Systematic review: the role of psychological stress in inflammatory bowel disease. *Aliment Pharmacol Ther.* 2022 Oct;56(8):1235-1249. 6- Bonnaud G, et al. Pratiques innovantes : l'accompagnement médical par le trépid du vivant dans les MICI/SII. Des recommandations en médecine intégrative. *Hegel*, vol. 4, no. 4, 2022, pp. 404-410. 7- Borren NZ, van der Woude CJ, Ananthakrishnan AN. Fatigue in IBD : epidemiology, pathophysiology and management. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol.* 2019 Apr;16(4):247-259. 8- Naude C, et al. The effectiveness of mindfulness-based interventions in inflammatory bowel disease: a systematic review & meta-Analysis. *Journal of Psychosomatic Research* 169 (2023) 111232. 9- Site AFA « Thérapies complémentaires » <https://www.afa.asso.fr/maladie-inflammatoire-chronique-de-lintestin/se-soigner/therapies-complementaires-mici/>. 10- J.-P. Gendre, A. Olympie, Enseignements de l'enquête « Regards sur les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (Mici) », Volume 1246, Issue 1002, 05/2008, Pages 59-120, ISSN 0398-7620, <http://dx.doi.org/10.1016/j.respe.2008.03.052>. 11- Neilson K, et al. A Controlled Study of a Group Mindfulness Intervention for Individuals Living With Inflammatory Bowel Disease. *Inflamm Bowel Dis.* 2016 Mar;22(3):694-701. 12- Bredero Q.M., 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. 13- Schultz 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. 14- 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 sagesses 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. 15- Fiche «Sophrologie» Consulter les fiches pratiques complètes sur le site de l'AFA <https://www.afa.asso.fr/>. 16- Fiche « Ostéopathie » Consulter les fiches pratiques complètes sur le site de l'AFA <https://www.afa.asso.fr/>. 17- Fiche « Acupuncture » Consulter les fiches pratiques complètes sur le site de l'AFA <https://www.afa.asso.fr/>. 18- Fiche« Hypnose » Consulter les fiches pratiques complètes sur le site de l'AFA <https://www.afa.asso.fr/>.



Pour suivre  
notre actualité



Retrouvez les liens utiles  
pour vos patients  
**sur notre site**  
**[www.gastropective.com](http://www.gastropective.com)**



*À vos côtés depuis  
plus de 30 ans*

**FERRING**

PRODUITS PHARMACEUTIQUES