



Novembre : Mois de la sensibilisation aux maladies inflammatoires de l'intestin

Les maladies inflammatoires de l'intestin (MII) provoquent l'inflammation des tissus intestinaux et perturbent la capacité de votre corps à digérer les aliments, à absorber les nutriments et à éliminer les déchets de façon saine. En conséquence, vous pouvez vous retrouver aux prises avec les problèmes suivants : douleurs abdominales, crampes, ballonnements, fatigue, diarrhées et diminution de l'appétit. Les MII désignent deux maladies analogues mais différentes, du nom de maladie de Crohn et de colite ulcéreuse.

Maladie de Crohn

Dans les cas de maladie de Crohn, l'inflammation peut s'attaquer à toutes les parties du tube digestif, mais touche généralement la partie inférieure de l'intestin grêle et du côlon. Des régions saines peuvent être entrecoupées de zones de tissus enflammés et l'inflammation peut traverser toutes les couches du tissu atteint. La prise de médicaments et les interventions chirurgicales peuvent contribuer à soulager les symptômes.

Colite ulcéreuse

La colite ulcéreuse ne touche que des portions du gros intestin et n'enflamme que la couche interne du côlon. La colite ulcéreuse se maîtrise avec des médicaments et, dans les cas très graves, peut être « guérie » par l'ablation chirurgicale complète du côlon.

Quelles sont les causes des MII?

C'est là une question pertinente sur laquelle les chercheurs continuent de se pencher. À l'heure actuelle, les scientifiques croient qu'une combinaison de facteurs génétiques et environnementaux déclencherait l'inflammation de l'intestin. L'activation inappropriée et intempestive de la réaction immunitaire entraînerait un trouble chronique qui se manifeste sous la forme d'une maladie de Crohn ou d'une colite ulcéreuse. Contrairement à ce que vous pourriez croire, ni l'alimentation ni le stress ne sont à l'origine des MII et des rechutes. Toutefois, ils peuvent dans les deux cas aggraver le problème et les symptômes dont vous souffrez, sans en être les causes.

Une vie équilibrée

Le choix de mener une vie équilibrée est d'une grande importance pour survivre et s'épanouir malgré la maladie de Crohn ou la colite ulcéreuse.

Exercice. Il se peut que la MII vous vide de votre énergie et que la tentation d'abandonner l'exercice physique soit grande. Plutôt que de viser des activités qui requièrent beaucoup d'énergie et qui sont exigeantes, tournez-vous vers des activités plus douces comme marcher, nager ou faire du yoga. L'idée en fait est de bouger!

Plaisir, humour et gratitude. La MII n'est pas que physiquement exigeante, c'est aussi un défi psychologique. Un sens de l'humour et un zeste de plaisir alimenteront une attitude positive. Saisissez donc toutes les occasions de rire et de profiter de ce que la vie a de bon.

Surcharge émotive. Il arrive parfois que l'impact psychologique des MII soit trop lourd. Aux symptômes physiques s'ajoutent un sentiment d'incertitude, de la gêne, une aversion à l'idée de dépendre des autres, de la culpabilité et un manque de confiance en soi qui peuvent vous peser. Prenez conscience de vos sentiments et de l'impact de vos émotions sur la qualité de votre vie. N'hésitez pas à demander le soutien de votre famille et de vos amis.

Stress. Le stress n'est pas à l'origine des MII, mais pour certains, il peut aggraver les symptômes. Si vous vous rendez compte que le stress se répercute sur votre état de santé, certains des conseils précédents vous aideront à faire face à la situation. En outre, nous vous recommandons d'essayer la méditation ou la relaxation et d'éviter la caféine.

(Source : www.fmii.ca)

Novembre c'est le mois de **MOVEMBER**, sensibilisation sur la santé masculine, visitez le <http://ca.movember.com> et faites un don !

La **Journée internationale des bénévoles** a lieu chaque année le **5 décembre** dans le but de rendre hommage aux bénévoles et de saluer leur contribution et leur dévouement un peu partout dans le monde.



RÉSEAU DE
L'ACTION BÉNÉVOLE
DU QUÉBEC

Pourquoi faire du bénévolat?

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles on peut décider de faire du bénévolat. Elles peuvent être d'ordre personnel, professionnel, communautaire ou social :

- pour exprimer votre intérêt à l'égard d'une cause;
- pour faire une différence;
- pour le renforcement de votre estime personnelle;
- pour connaître de nouvelles personnes;
- pour améliorer vos habiletés sociales et vos aptitudes à la communication.

Selon certaines études, **les bénévoles se portent mieux physiquement et ont une meilleure qualité de vie** que les non bénévoles.

(Source : www.rabq.ca)