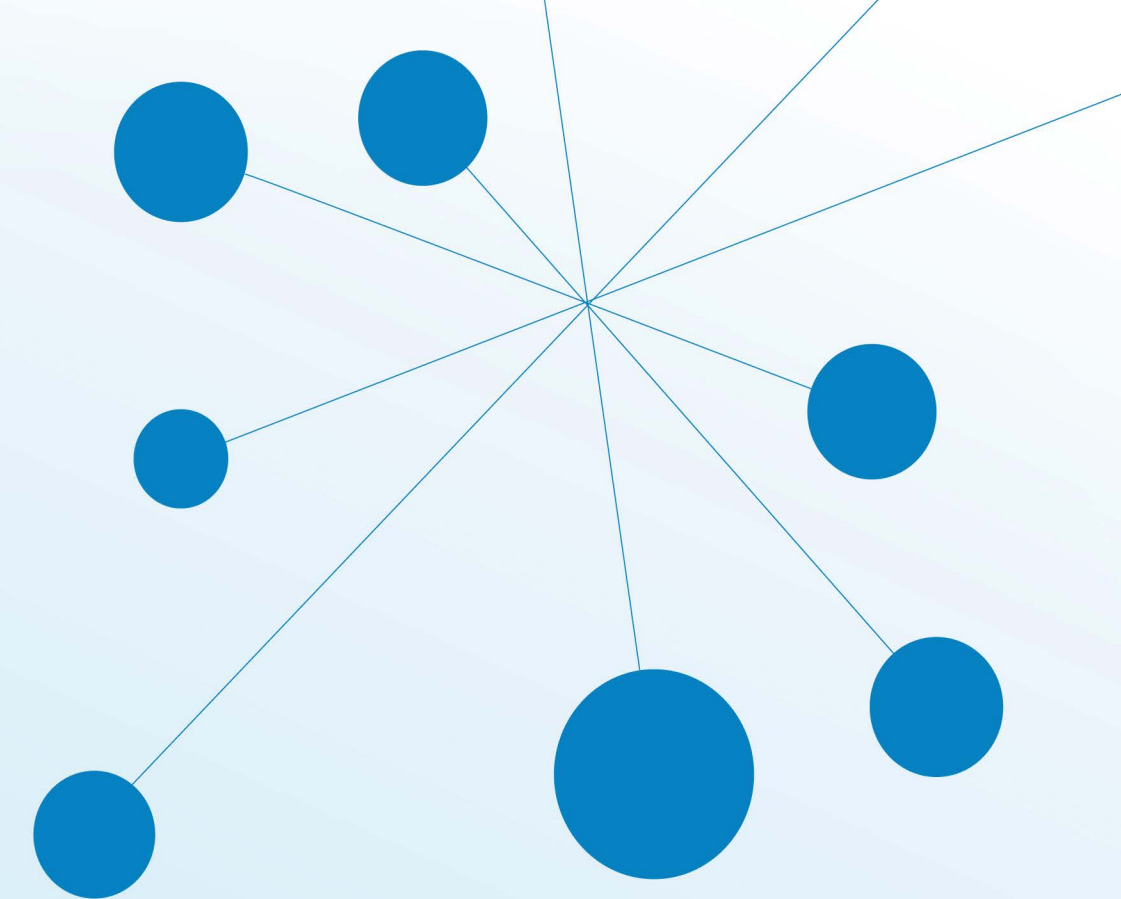




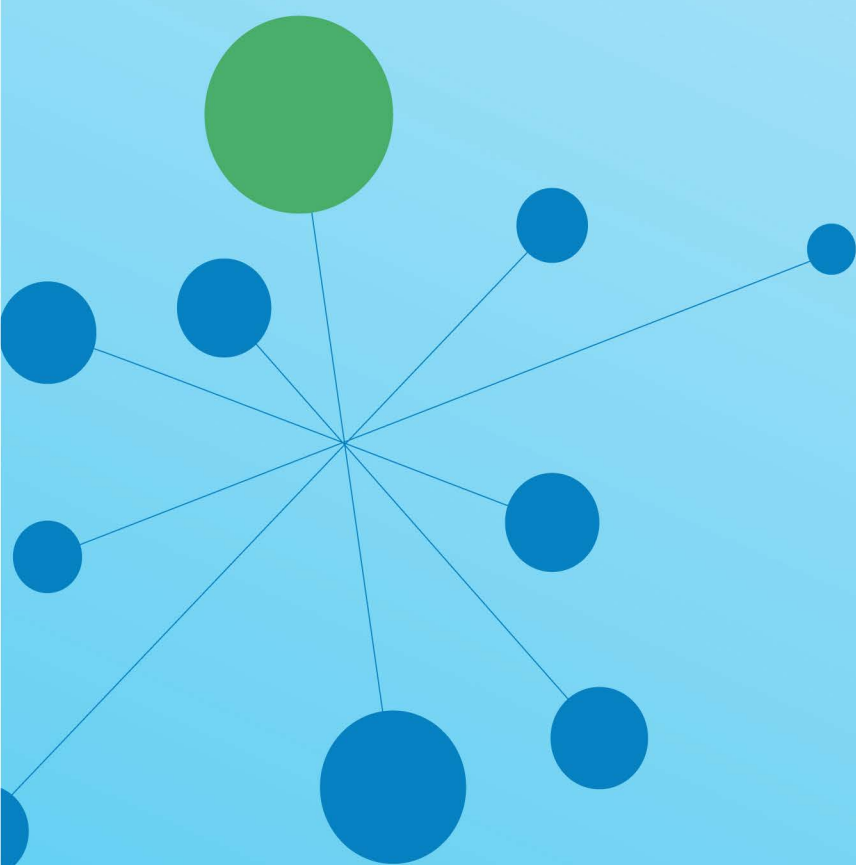
AUTON'HOME

SURVEILLER SA MALADIE
EN TOUTE AUTONOMIE

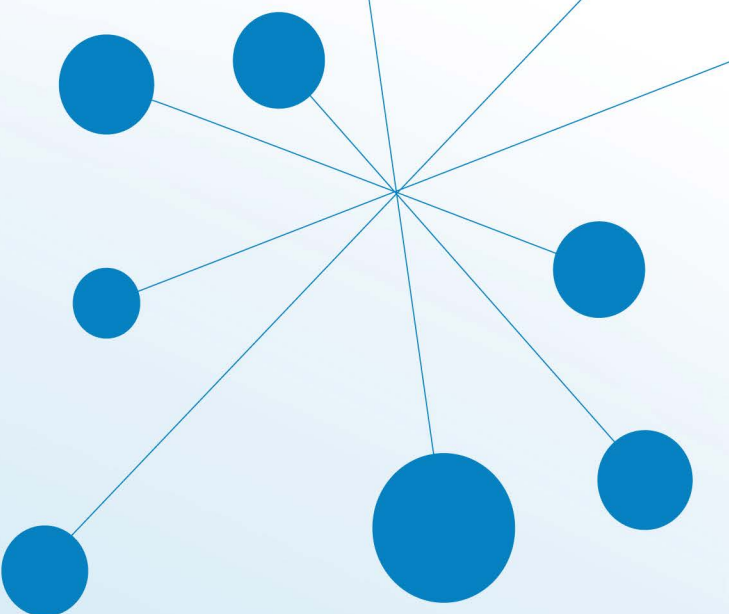


MODULE 2

Prévenir et identifier les poussées inflammatoires



→ Commencer



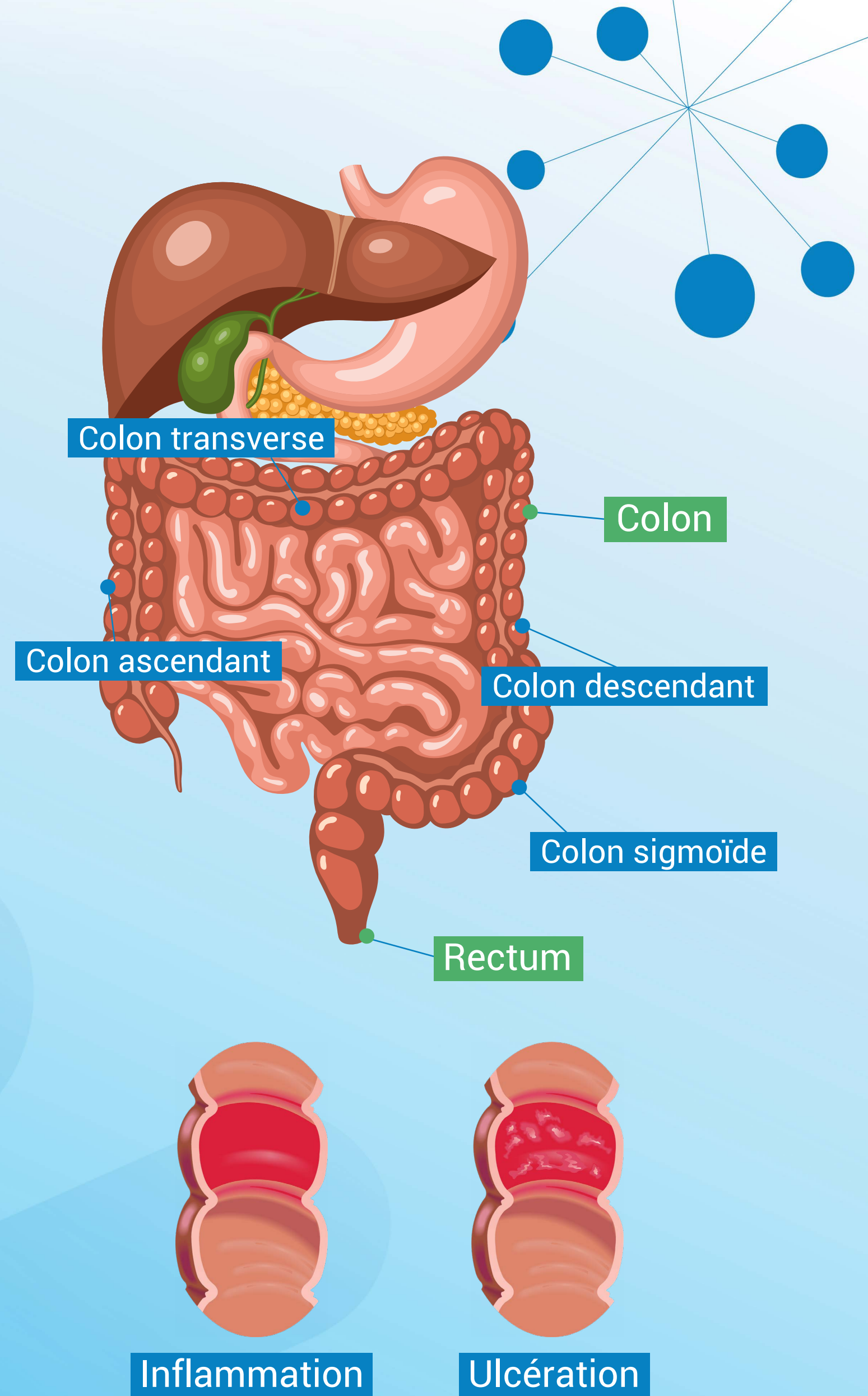
Sommaire

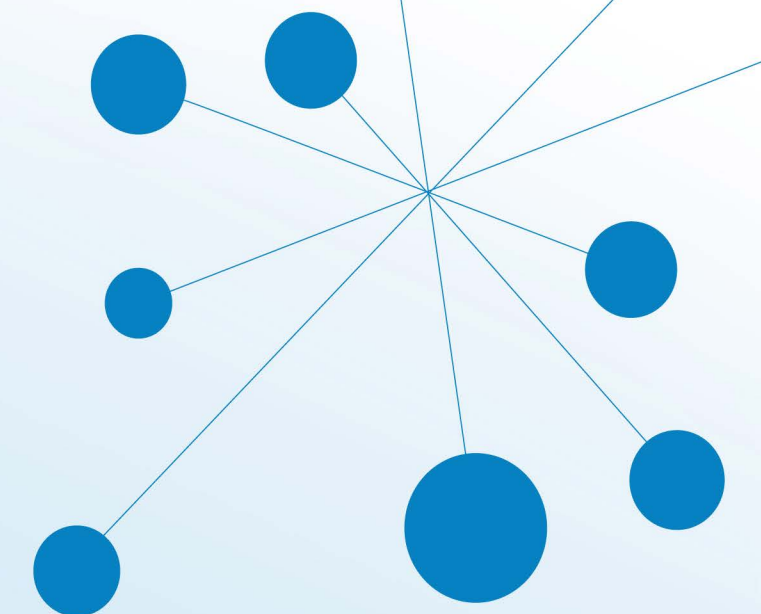
- **Focus sur l'inflammation**
- Identifier les signes avant coureurs d'une poussée
- Évaluer ses symptômes
- Réduire les risques de poussée
- Quels examens et analyses ?



Le saviez-vous ?

- La RCH évolue par alternance de poussées et de rémissions.
- Lors des poussées (phases d'activité), la réaction exagérée du système immunitaire provoque une inflammation de la paroi interne (muqueuse) du colon ou gros intestin.
- La muqueuse du colon, rouge et fragilisée, devient le siège de petites ulcérations et d'hémorragies.
- **Une poussée est définie par la présence de signes d'une inflammation ou de symptômes digestifs.**





Testez-vous...

Si le suffixe « ite » à la fin d'un mot désigne, en médecine, l'inflammation d'un organe... écrivez dans la case comment s'appelle...

l'inflammation du colon :

une

l'inflammation du rectum :

une

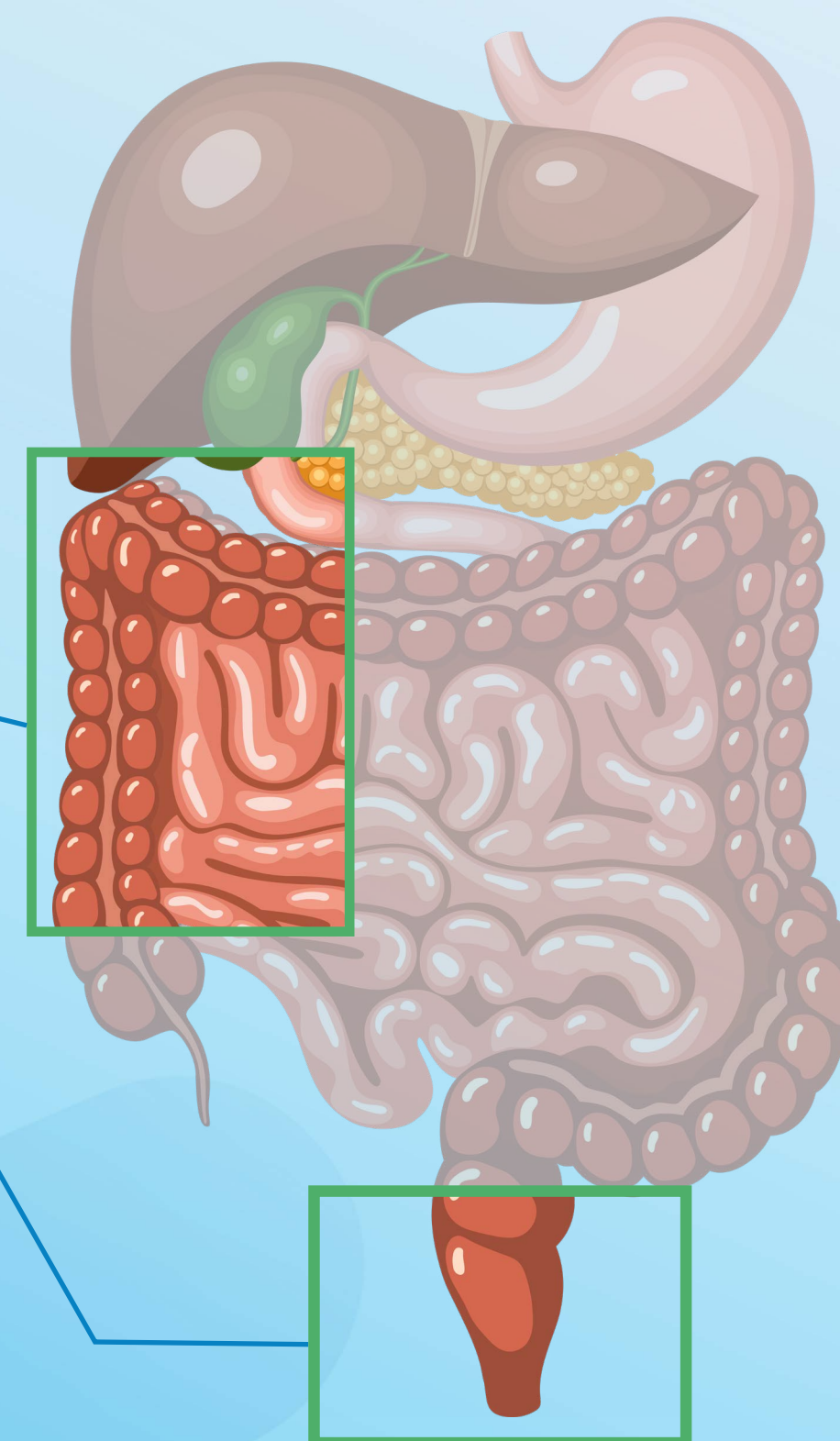
→ Valider

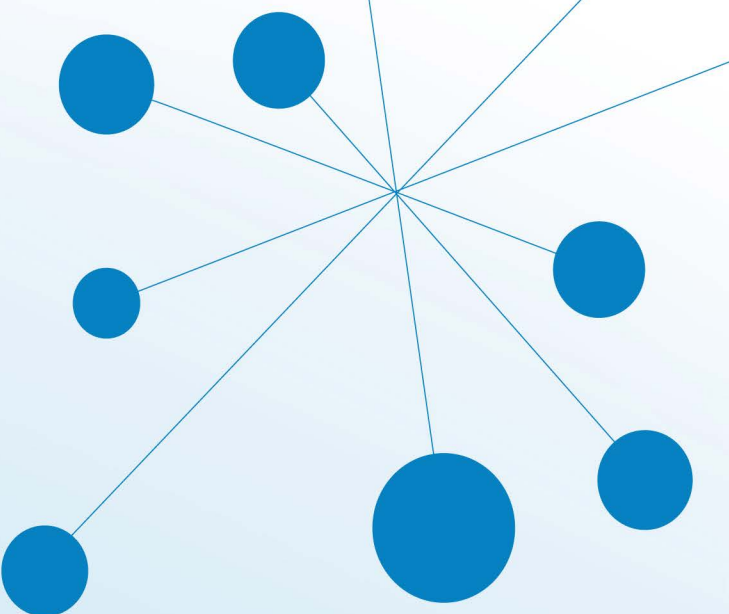


Réponse...

L'inflammation du colon s'appelle une **colite**.

L'inflammation du rectum s'appelle une **rectite**.





Testez-vous...

... plus compliqué

Selon vous, qu'est-ce qu'une rectosigmoïdite ?

- ☐ l'inflammation du moyen rectum
- ☐ l'inflammation simultanée du rectum et du colon sigmoïde*

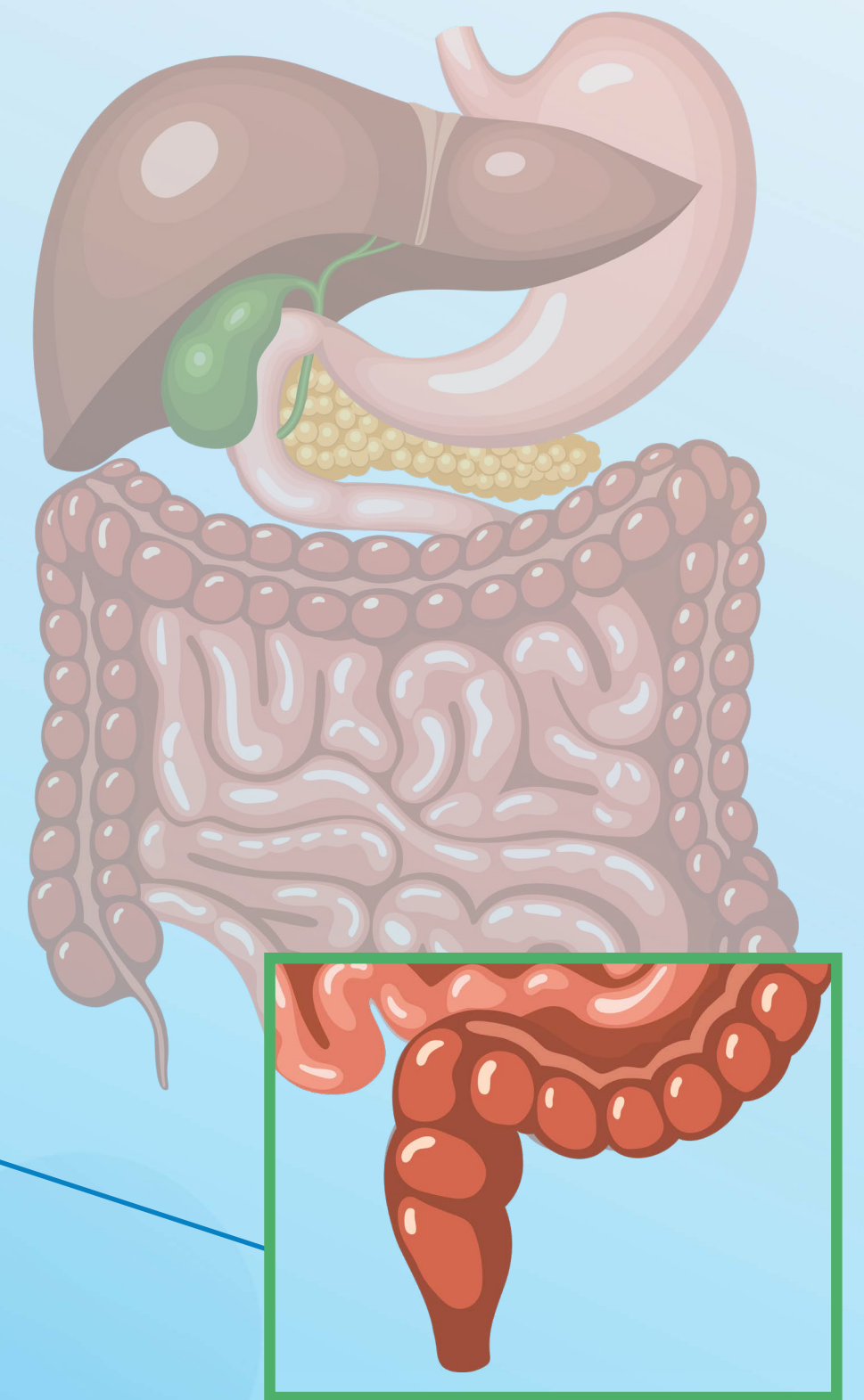
** Dernière partie du colon qui est reliée au rectum.*

Réponse...

Selon vous, qu'est-ce qu'une rectosigmoïdite ?

- ☐ l'inflammation du moyen rectum
- ☒ l'inflammation simultanée du rectum et du colon sigmoïde

Vrai ! Une rectosigmoïdite, c'est l'inflammation simultanée du rectum et du colon sigmoïde. Le rectum moyen n'existe pas.

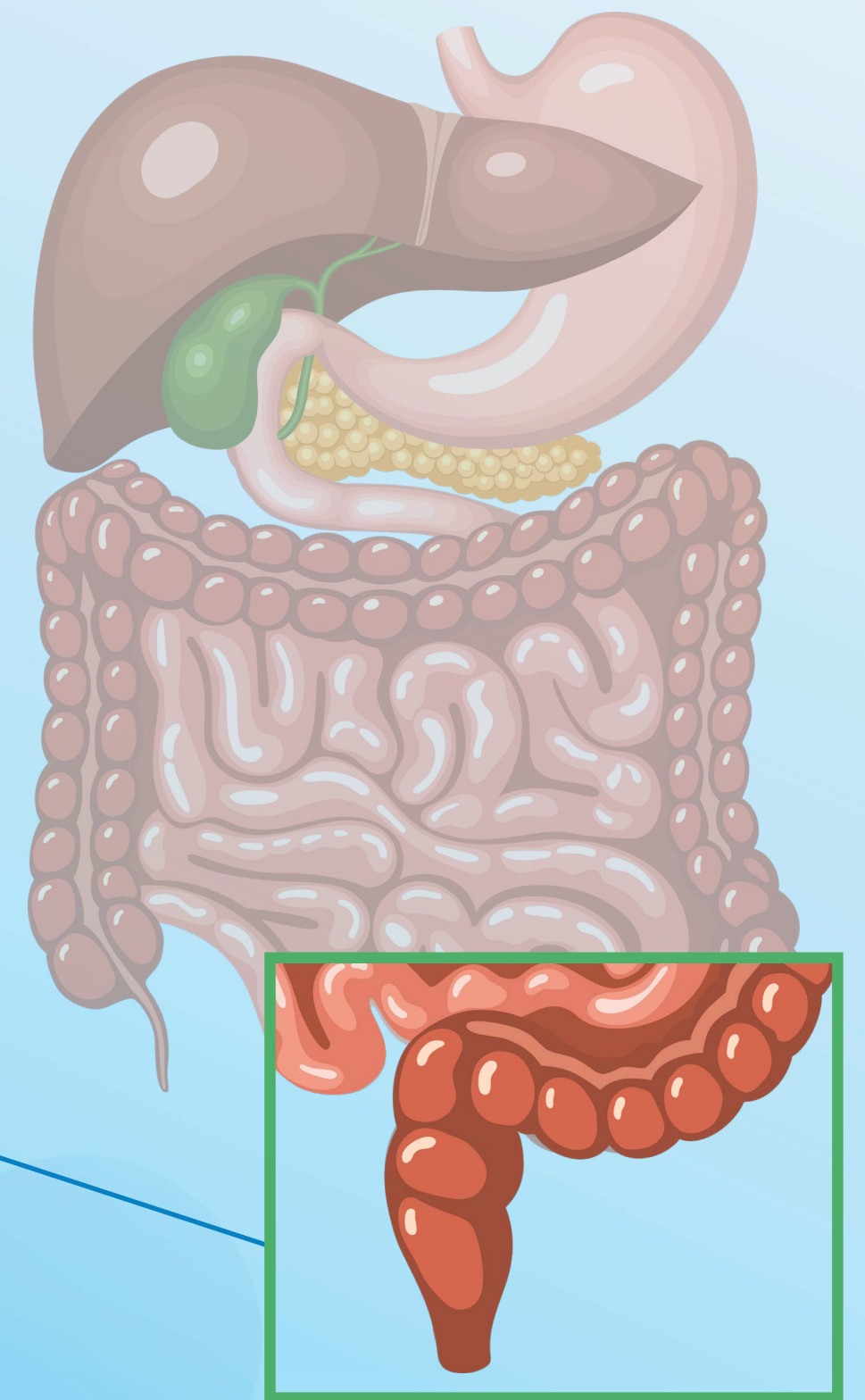


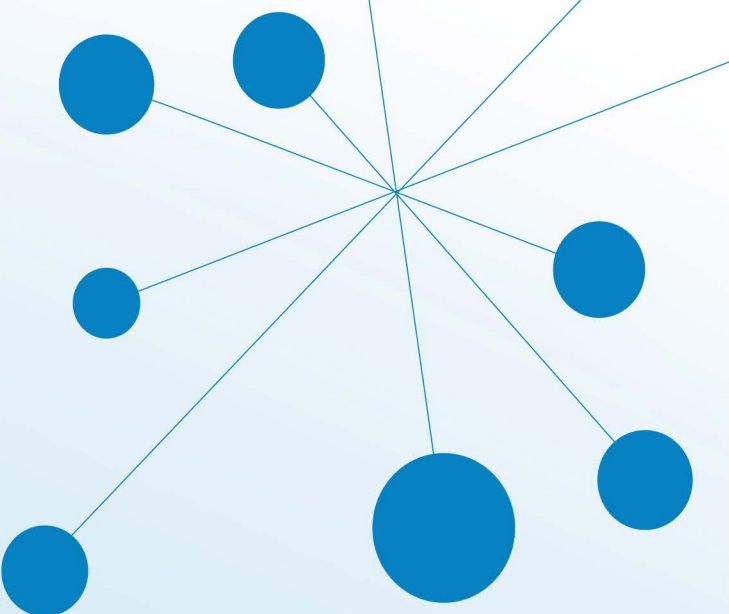
Réponse...

Selon vous, qu'est-ce qu'une rectosigmoïdite ?

- ☐ l'inflammation du moyen rectum
- ☒ l'inflammation simultanée du rectum et du colon sigmoïde

Faux ! Une rectosigmoïdite, c'est l'inflammation simultanée du rectum et du colon sigmoïde. Le rectum moyen n'existe pas.





Testez-vous...

... plus compliqué

Selon vous, qu'est-ce qu'une pancolite ?

- ☐ l'inflammation du pancol
- ☐ l'inflammation généralisée du colon

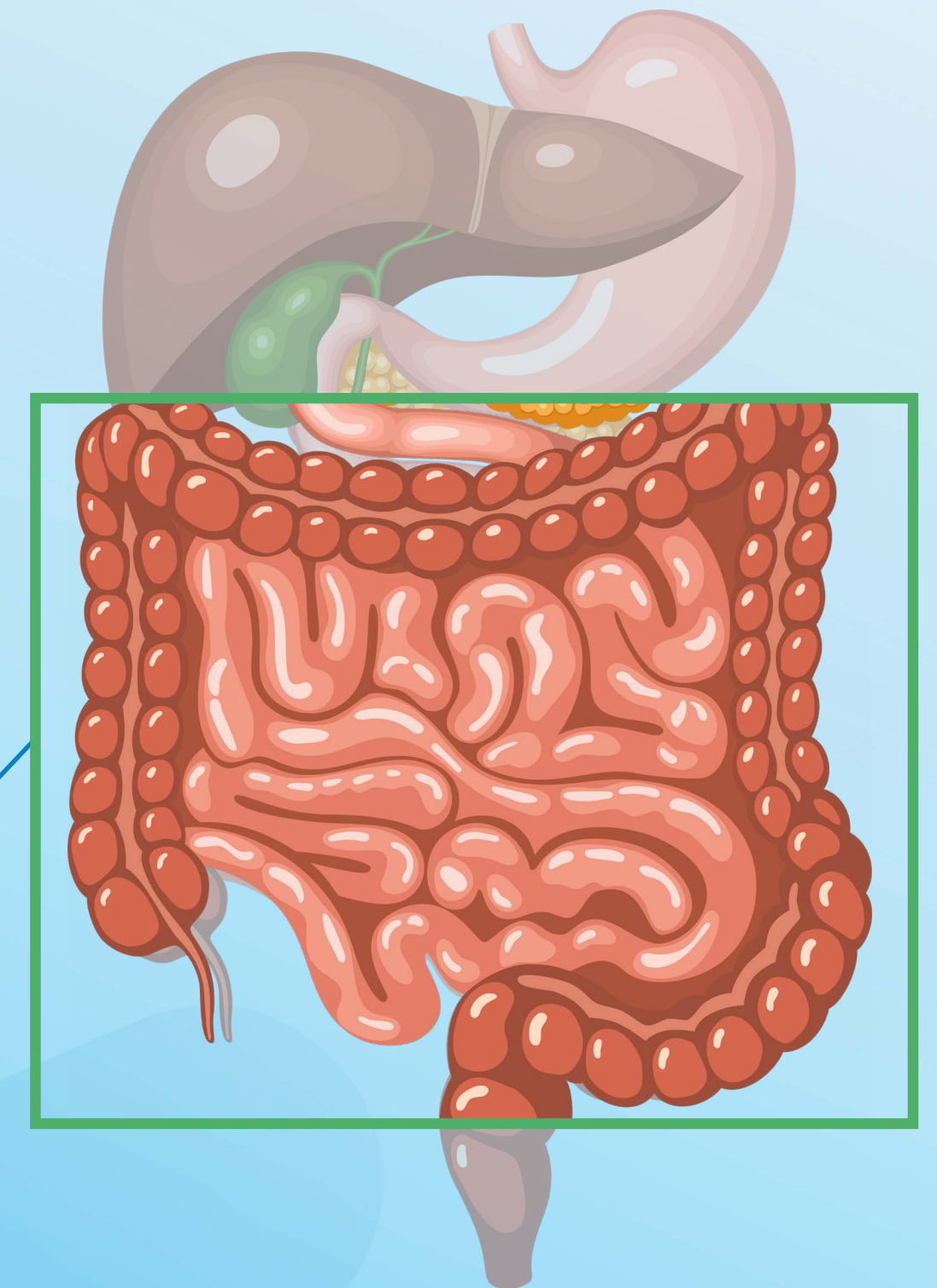


Réponse...

Selon vous, qu'est-ce qu'une pancolite ?

- ☐ l'inflammation du pancol
- ☒ l'inflammation généralisée du colon

Vrai ! La pancolite c'est l'inflammation généralisée du colon. Le pancol n'existe pas. Pan vient du grec et signifie « tout ».

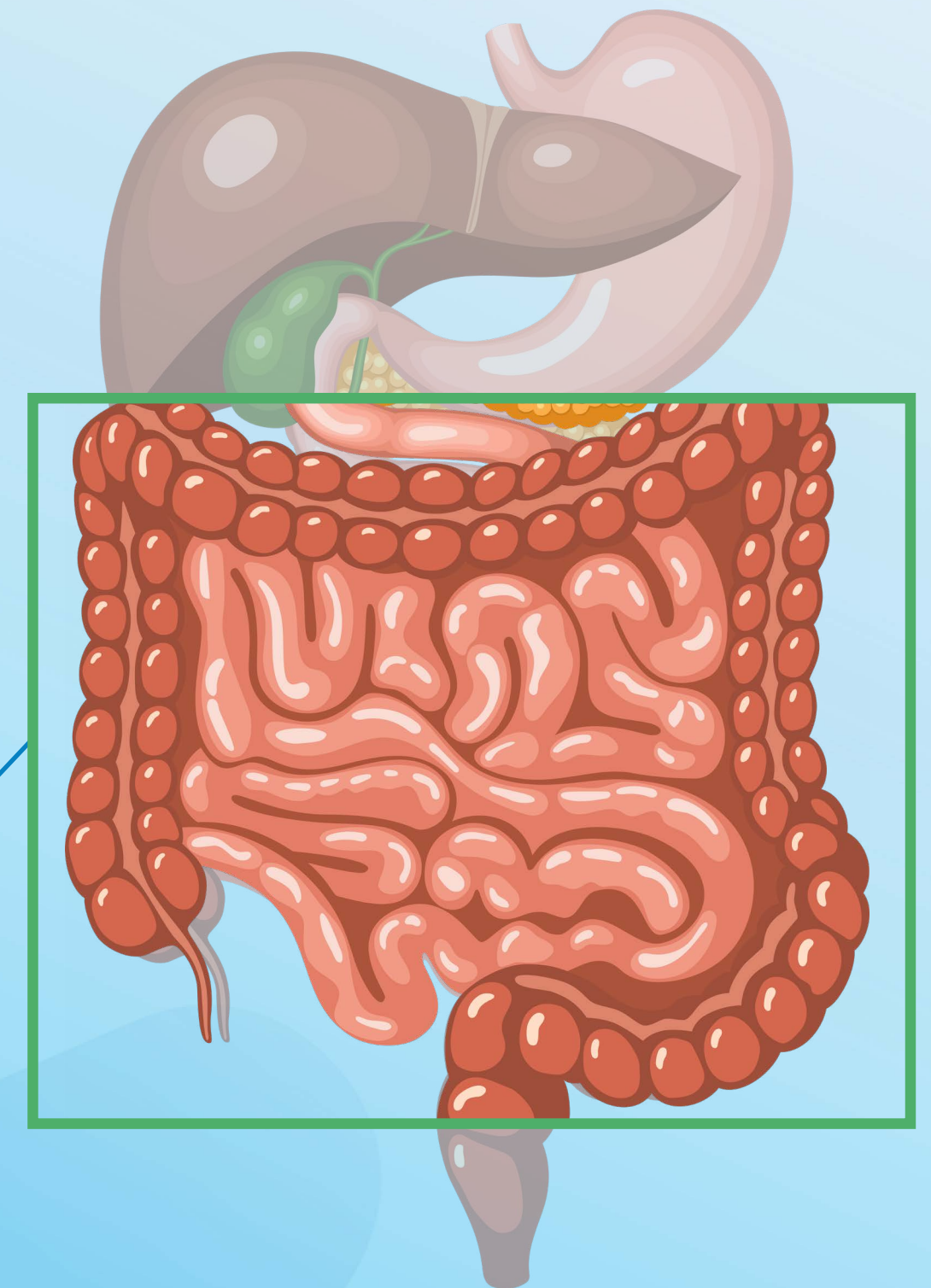


Réponse...

Selon vous, qu'est-ce qu'une pancolite ?

- ☐ l'inflammation du pancol
- ☒ l'inflammation généralisée du colon

Faux ! La pancolite c'est l'inflammation généralisée du colon. Le pancol n'existe pas. Pan vient du grec et signifie « tout ».



Sommaire

- Focus sur l'inflammation
- **Identifier les signes avant coureurs d'une poussée**
- Évaluer ses symptômes
- Réduire les risques de poussée
- Quels examens et analyses ?



Voici des témoignages...



« Avant une poussée, je commence par me sentir fatigué, faible, pas bien, je digère mal, j'ai le ventre lourd, je fonctionne au ralenti, j'ai envie de dormir... »

« J'ai des petits signes annonciateurs auxquels il faut que je fasse attention, sinon ça s'aggrave : des gargouillis, des crampes, je suis gênée, je sens que je ne digère pas comme d'habitude »



« Une fatigue, une sensation de chaleur, de tiraillement dans le ventre et l'anus, puis des douleurs qui s'intensifient. Avant je mettais ça sur le compte de mon alimentation, puis j'ai remarqué que ce n'était pas ça mais le début d'une poussée. »

Et vous, sauriez-vous dire quels sont les signes avant coureurs de vos poussées ?

À retenir

- Certains signes comme la fatigue, la douleur, les crampes, la digestion ralentie et difficile... peuvent annoncer les poussées.
- Ces signes sont propres à chacun.
- Si, lors d'une prochaine poussée, vous êtes attentif à ces premiers signes, si vous parvenez à les identifier, vous pourriez ainsi consulter plus rapidement votre médecin, traiter plus vite cette poussée, et ainsi réduire sa durée et son intensité !



Sommaire

- Focus sur l'inflammation
- Identifier les signes avant coureurs d'une poussée
- **Évaluer ses symptômes**
- Réduire les risques de poussée
- Quels examens et analyses ?



Testez-vous...

Mesurez vous-même l'activité de votre maladie

Cochez ci-dessous les signes de poussées en tenant compte de ces 3 derniers jours.

Fréquence des selles dans la journée

- ☐ 1 à 3/j
- ☐ 4 à 6/j
- ☐ 7 à 9/j
- ☐ plus de 9/j

Fréquence des selles dans la nuit

- ☐ 0/j
- ☐ 1 à 3/j
- ☐ 4 à 6/j

Selles urgentes

- ☐ Aucune
- ☐ Rapide
- ☐ Immédiate
- ☐ Incontinence

Présence de sang dans les selles

- ☐ Non
- ☐ Trace
- ☐ Franc, parfois
- ☐ Franc, quasi constamment

État général

- ☐ Très bien
- ☐ Bien
- ☐ Médiocre
- ☐ Mauvais
- ☐ Très mauvais

Signes extra-digestifs (ex: Douleurs articulaires)

- ☐ 0
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

Testez-vous...

Mesurez vous-même l'activité de votre maladie

Calculez maintenant votre score TOTAL (de tête ou avec une calculatrice) en additionnant les scores obtenus à chaque question (notés entre parenthèses).

Fréquence des selles dans la journée

- ☐ 1 à 3/j (0)
- ☐ 4 à 6/j (1)
- ☐ 7 à 9/j (2)
- ☐ plus de 9/j (3)

Fréquence des selles dans la nuit

- ☐ 0/j (0)
- ☐ 1 à 3/j (1)
- ☐ 4 à 6/j (2)

Selles urgentes

- ☐ Aucune (0)
- ☐ Rapide (1)
- ☐ Immédiate (2)
- ☐ Incontinence (3)

TOTAL

Présence de sang dans les selles

- ☐ Non (0)
- ☐ Trace (1)
- ☐ Franc, parfois (2)
- ☐ Franc, quasi constamment (3)

État général

- ☐ Très bien (0)
- ☐ Bien (1)
- ☐ Médiocre (2)
- ☐ Mauvais (3)
- ☐ Très mauvais (4)

Signes extra-digestifs (ex: Douleurs articulaires)

- ☐ 0 (0)
- ☐ 1 (1)
- ☐ 2 (2)
- ☐ 3 (3)
- ☐ 4 (4)

Quel score avez-vous obtenu ?

- **Score < 2**
Votre maladie est inactive, vous allez bien, continuez à vous surveiller
- **Score compris entre 3 et 5**
L'activité de votre maladie est faible. Si vos symptômes augmentent, contactez votre médecin
- **Score compris entre 6 et 10**
Votre maladie est active, contactez votre médecin
- **Score > 11**
Votre maladie est très active, contactez votre médecin pour qu'il adapte votre traitement



À retenir

- Calculez votre score au moindre doute vous permet de surveiller votre maladie et de réagir au plus vite.

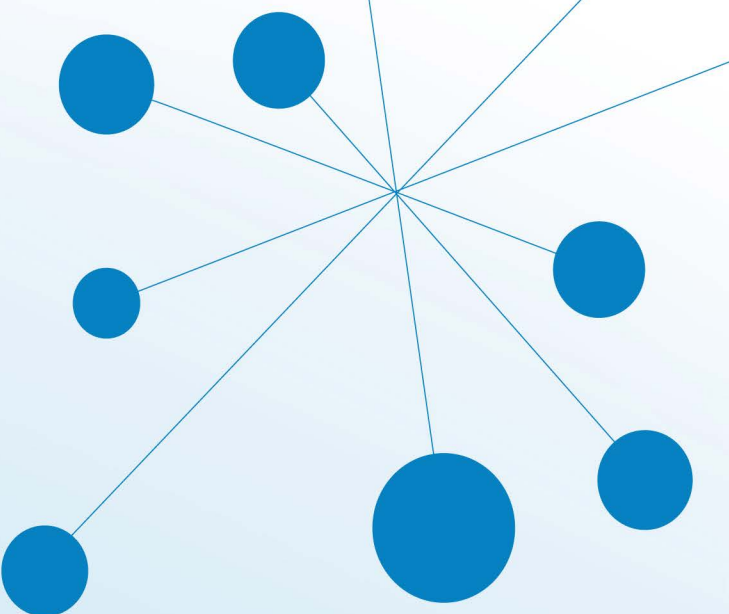
Nous vous suggérons de calculer le score d'activité de votre RCH si :

- vous pensez que votre état s'aggrave (lors d'une poussée) ;
- avant chaque rendez-vous avec votre médecin.

Et de contacter votre médecin si votre score augmente ou que des symptômes apparaissent.

Vous pouvez surveiller votre RCH à l'aide du score de Walmsley sur MICI-connect en suivant le lien : <https://mobi.miciconnect.com/pocket/evaluations/je-surveille-ma-rectocolite-hemorragique/>

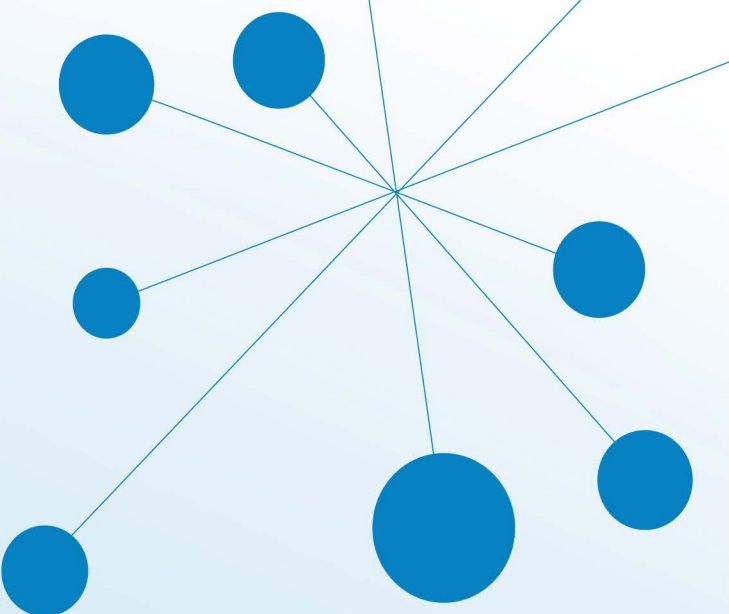




Sommaire

- Focus sur l'inflammation
- Identifier les signes avant coureurs d'une poussée
- Évaluer ses symptômes
- **Réduire les risques de poussée**
- Quels examens et analyses ?





Testez-vous...

Que pouvez-vous faire pour réduire le risque de poussée ?
Plusieurs réponses sont possibles...

- ☐ Suivre la prescription médicale
- ☐ Modifier votre alimentation
- ☐ Réduire votre niveau de stress
- ☐ Éviter la prise d'anti-inflammatoire non stéroïdien

→ Valider

Réponses

Que pouvez-vous faire pour réduire le risque de poussée ?

☒ Suivre la prescription médicale

Vrai ! Le traitement de fond de la RCH est là pour prévenir les poussées, éviter l'inflammation et contribuer à votre confort au quotidien. Votre médecin vous a prescrit un traitement adapté et continu, il est donc important de suivre rigoureusement votre prescription.

☐ Modifier votre alimentation

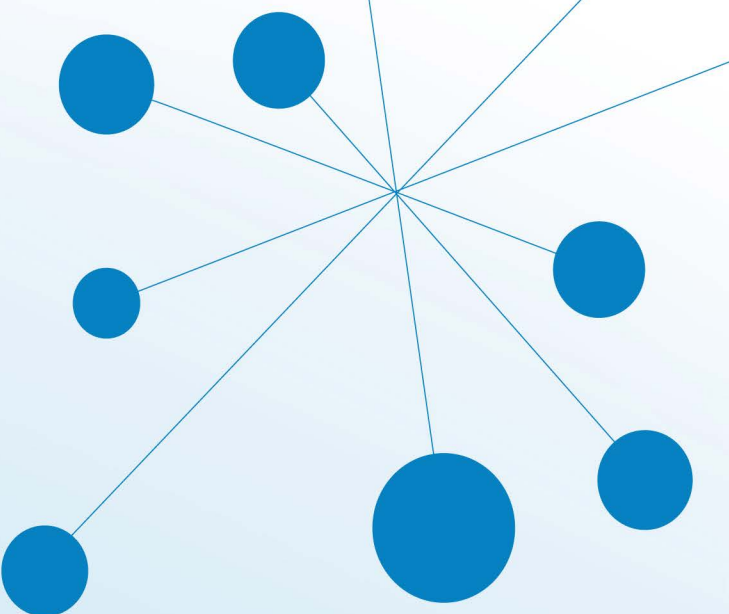
Ça se discute ! Entre les poussées et lorsque tout va bien rien ne vous est interdit. Il est conseillé de manger équilibré. Ce ne sont pas les aliments qui provoquent une poussée ! Mais lorsqu'une crise est installée, le médecin vous conseille le plus souvent de suivre pendant quelques jours un régime sans résidu pour réduire le nombre de selles et les douleurs abdominales.

☐ Réduire votre niveau de stress

Ça se discute ! Bien que les poussées soient parfois associées à des événements stressants, rien ne prouve que le stress soit une cause de rectocolite hémorragique. Néanmoins si vous souhaitez réduire votre niveau de stress, plusieurs solutions existent, à vous de trouver celle qui vous convient et qui pourra améliorer votre qualité de vie (activité physique, techniques de relaxation comme la méditation, le yoga...).

☒ Éviter la prise d'anti-inflammatoire non stéroïdien

Vrai ! Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) peuvent entraîner une inflammation de l'intestin et aggraver les symptômes. Par conséquent, pour les douleurs légères ou pour faire baisser la fièvre, il est généralement recommandé aux personnes atteintes d'une RCH de les éviter et de préférer le paracétamol.



Sommaire

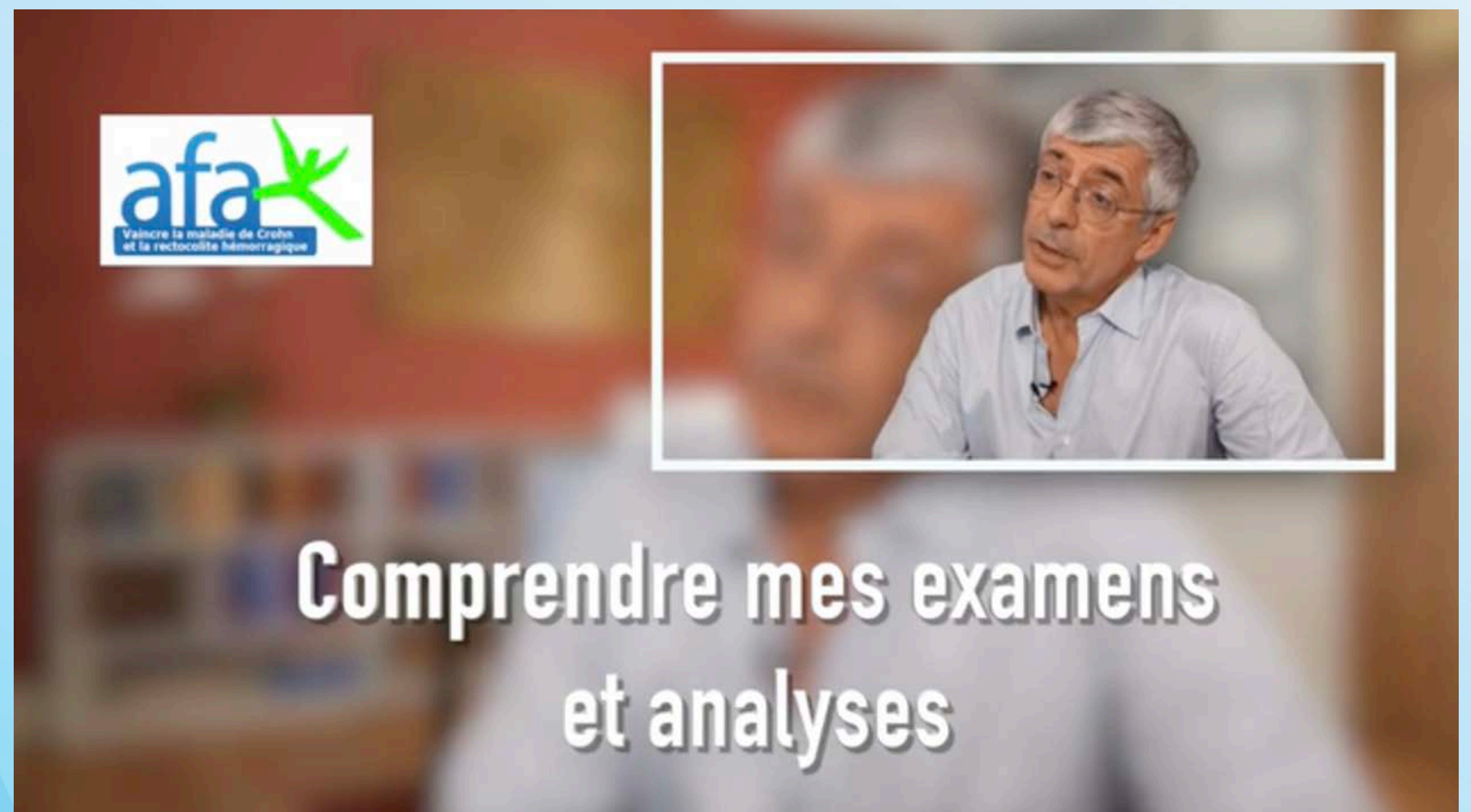
- Focus sur l'inflammation
- Identifier les signes avant coureurs d'une poussée
- Évaluer ses symptômes
- Réduire les risques de poussée
- **Quels examens et analyses ?**



À retenir

Prenez connaissance de la vidéo.

- Pour suivre l'évolution et évaluer le degré d'activité de votre maladie, votre médecin vous prescrira les mêmes examens que pour le diagnostic. Ces examens seront demandés en fonction des circonstances et ne sont donc pas systématiques :
 - coloscopie (examen de référence) ;
 - entéro IRM ;
 - prise de sang (tolérance des médicaments, CRP ;
 - calprotectine fécale.



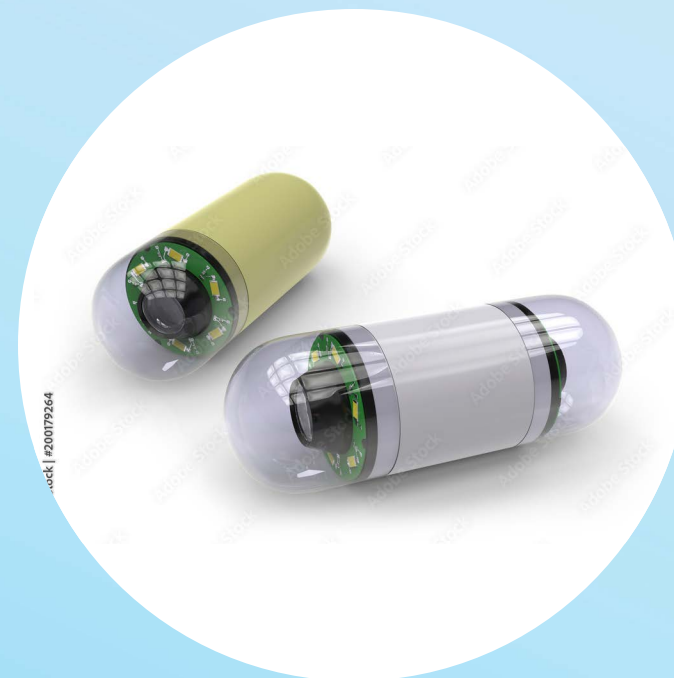
Pour lire la vidéo, cliquez sur l'image ou suivez ce lien : <https://vimeo.com/176629436>

Le saviez-vous ?

Cliquez sur chaque examen pour obtenir des explications.



Calprotectine fécale



Vidéocapsule



Coloscopie



CRP (Protéine C-réactive)



Entéro IRM/IRM abdominale



Calprotectine fécale

Le saviez-vous ?

Dosage dans les selles permettant de détecter l'inflammation sévère de l'intestin

La calprotectine fécale est une protéine que l'on dose dans les selles. Elle indique la présence et l'importance de l'inflammation. Son dosage est simple, vous pouvez réaliser vous-même ce test à domicile.

[Retour au menu des examens](#)





Coloscopie

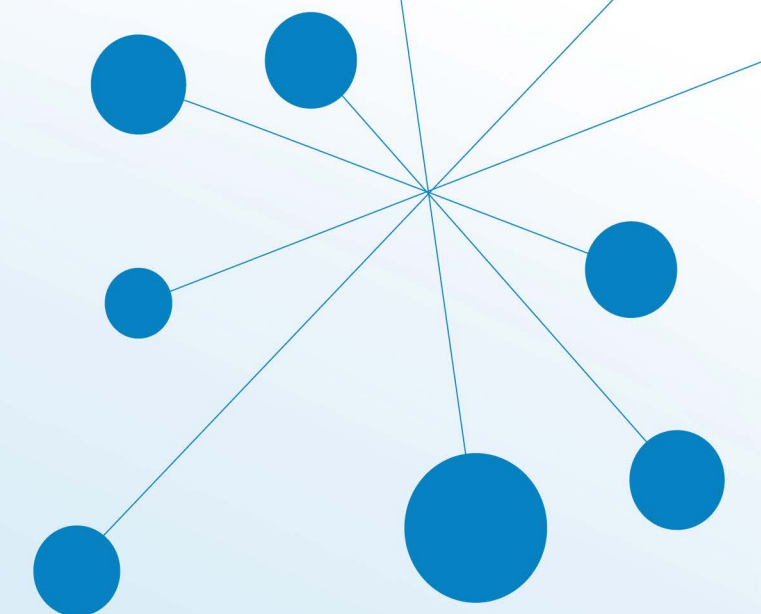
Le saviez-vous ?

Examen permettant d'observer de l'intérieur l'intégralité du colon et une partie de l'intestin grêle

La coloscopie est un examen réalisé par un gastroentérologue pendant lequel un long tube flexible avec une caméra appelé coloscope est inséré dans le rectum pour rechercher à l'intérieur de votre côlon la présence et la localisation des ulcérations ou hémorragies.

[Retour au menu des examens](#)





Entéro IRM/IRM abdominale

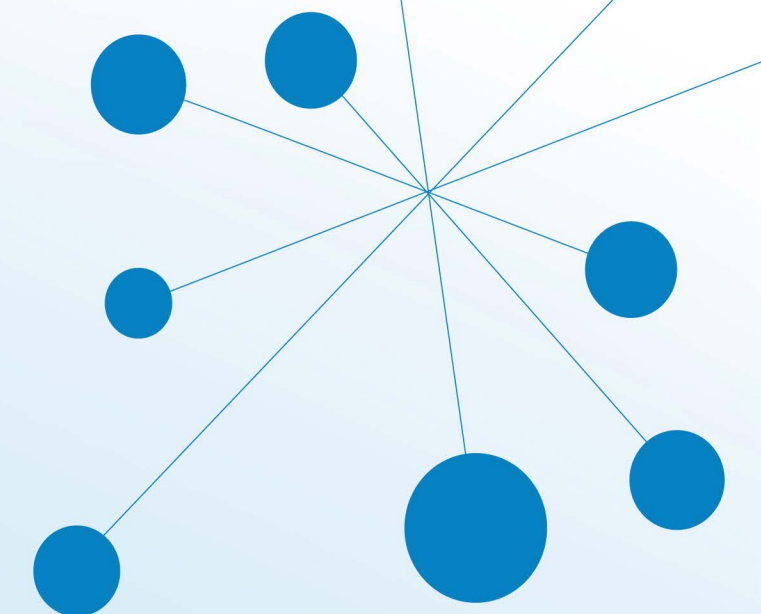
Le saviez-vous ?

Examen d'imagerie utile pour observer finement de l'extérieur l'intestin grêle

L'IRM est un test d'imagerie médicale indolore, non invasif et sans rayonnement utilisé pour diagnostiquer.

[Retour au menu des examens](#)





Le saviez-vous ?



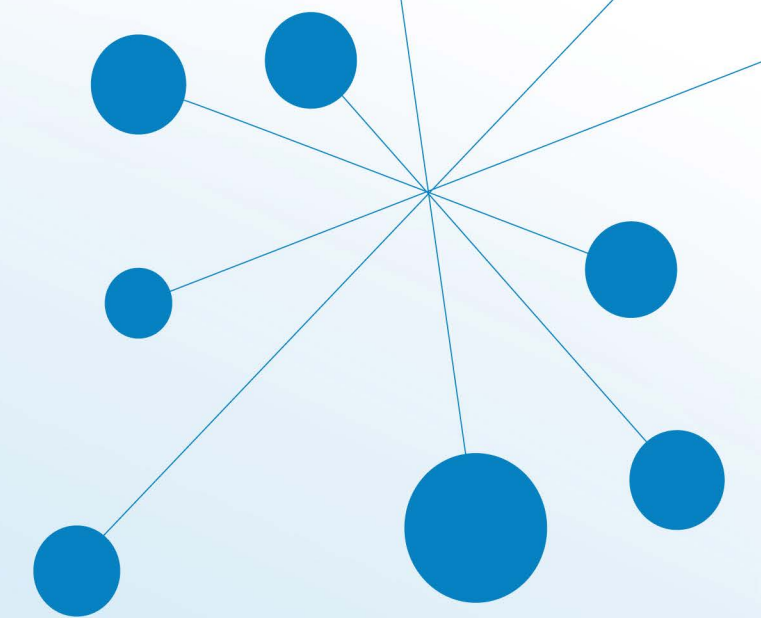
Vidéocapsule

Gélule à avaler munie d'une caméra permettant d'observer l'intestin grêle

La vidéocapsule est un examen indolore ne nécessitant pas d'anesthésie pendant lequel vous avalez une micro-caméra enfermée dans une capsule afin que des images de votre œsophage, de votre estomac et de votre intestin puissent être prises lorsque l'appareil traverse votre intestin.

[Retour au menu des examens](#)





Le saviez-vous ?



CRP (Protéine C-réactive)

Dosage sanguin permettant de détecter l'inflammation

La protéine C-réactive (CRP) est une protéine produite par le foie en cas d'inflammation. Le dosage de la CRP n'indique pas où siège l'inflammation ni quelle en est la cause. Ce dosage n'est donc pas spécifique à la RCH.

[Retour au menu des examens](#)





AUTON'HOME

SURVEILLER SA MALADIE
EN TOUTE AUTONOMIE

C'est fini pour aujourd'hui !
Merci de votre attention

