



NIMBAL  
COMICS

DAVID  
SUSKIND

JASON  
PIPERBERG

NIMBAL COMICS PRÉSENTE:

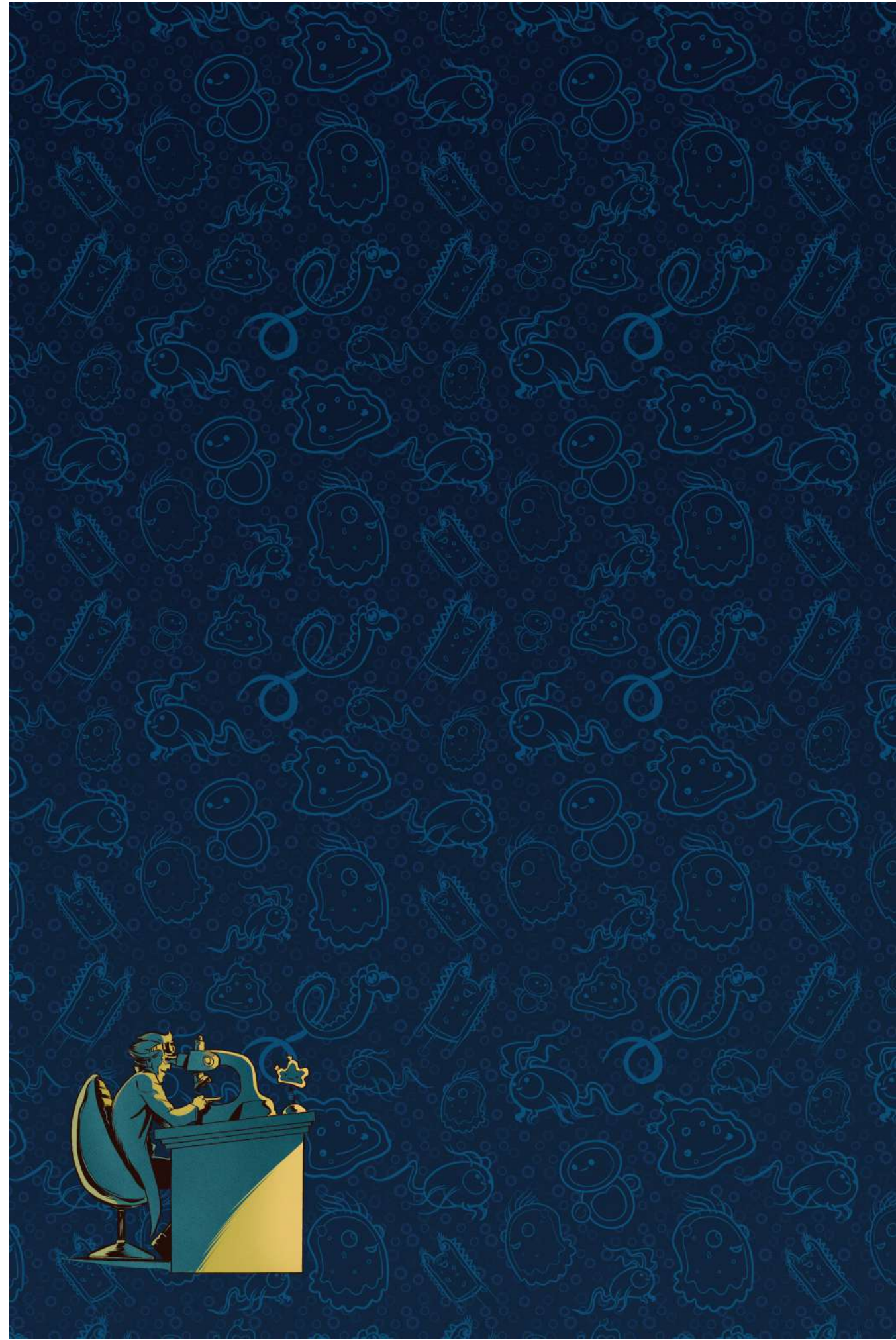
# PROFESSOR NIMBAL

EXPLORONS LA:

**MALADIE DE  
CROHN ET LES  
COLITIS**



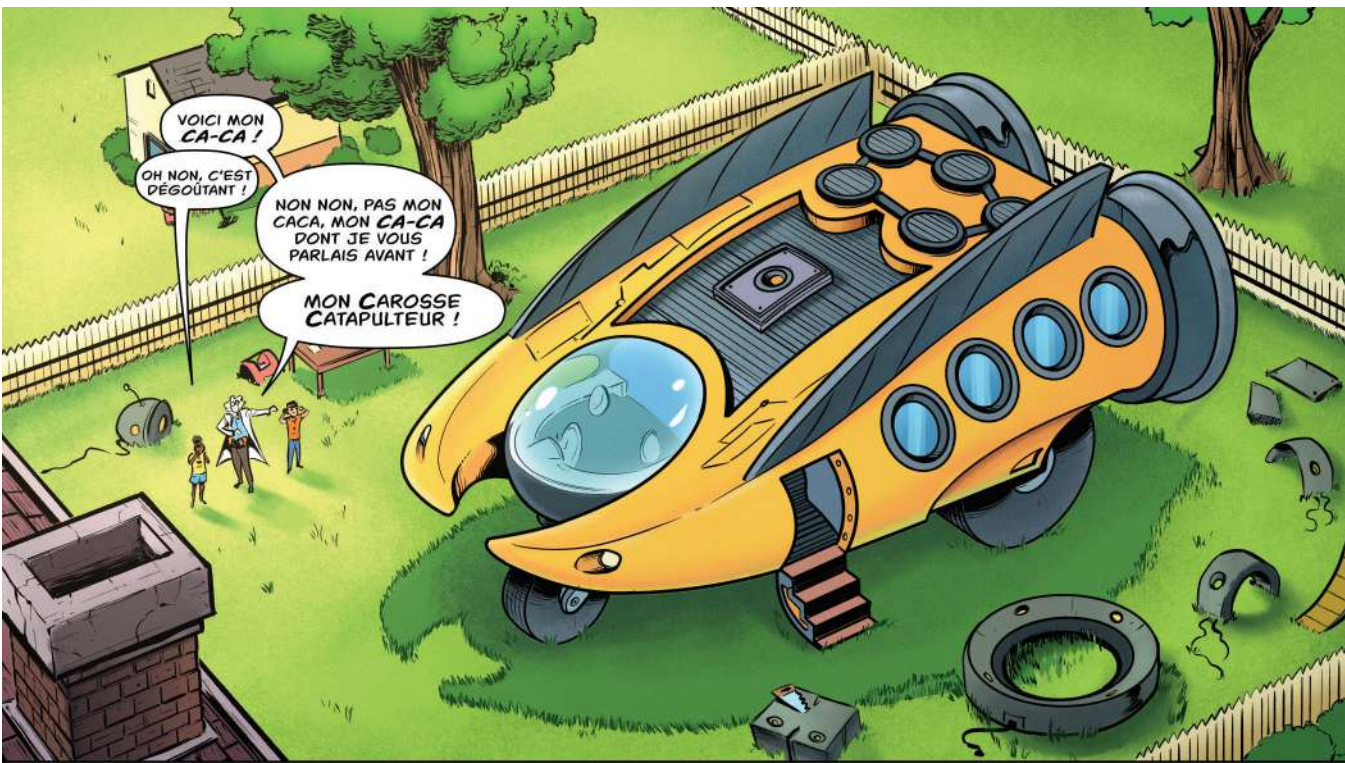
















VOUS VOYEZ  
TOUTES CES  
BACTÉRIES ?

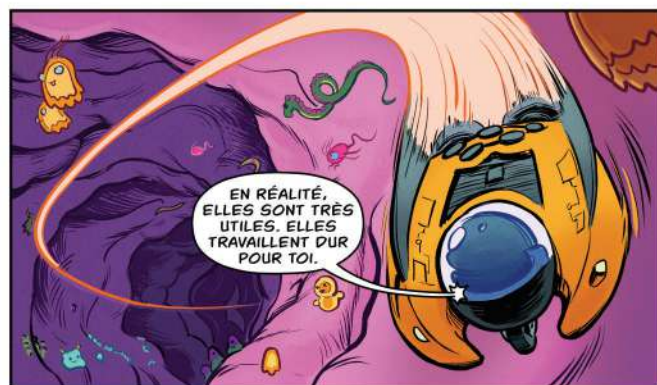


CES BACTÉRIES  
TOUTES ENSEMBLE,  
C'EST TON  
MICROBIOTE !





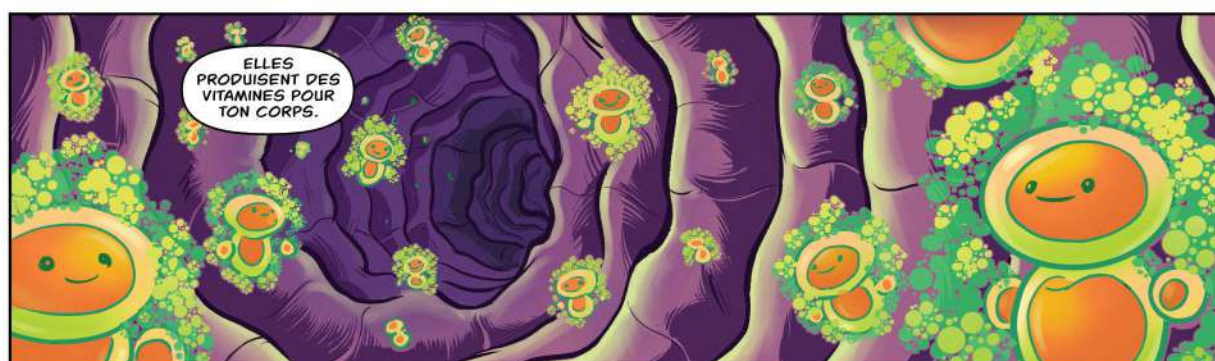
IL Y EN A DES TRILLIONS ET DES TRILLIONS À L'INTÉRIEUR DE TES INTESTINS, À TOUT MOMENT !



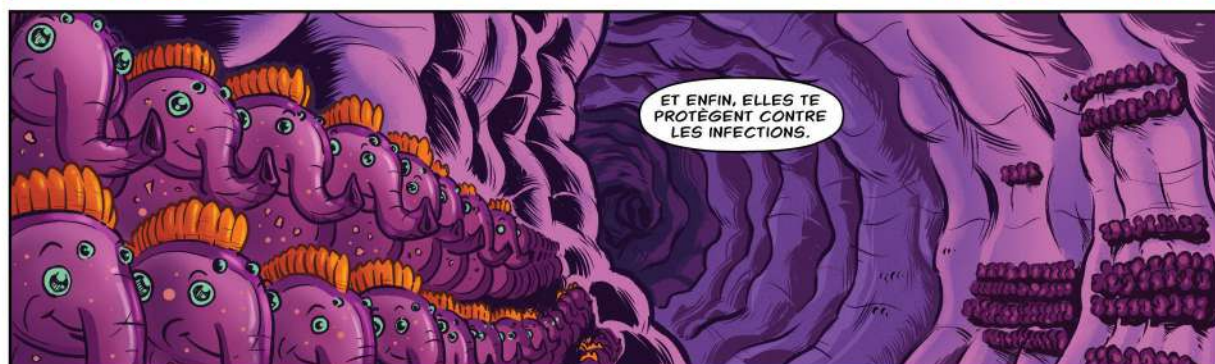
EN RÉALITÉ, ELLES SONT TRÈS UTILES. ELLES TRAVAILLENT DUR POUR TOI.



ELLES PERMETTENT DE DÉCOMPOSER LES ALIMENTS.



ELLES PRODUISENT DES VITAMINES POUR TON CORPS.



ET ENFIN, ELLES TE PROTÈGENT CONTRE LES INFECTIONS.



NOUS AVONS TELLEMENT DE BACTÉRIES VIVANT DANS NOS INTESTINS QUE CHAQUE FOIS QUE NOUS ALLONS AUX TOILETTES, ENVIRON 1/3 DE NOTRE CACA, CE SONT DES BACTÉRIES !

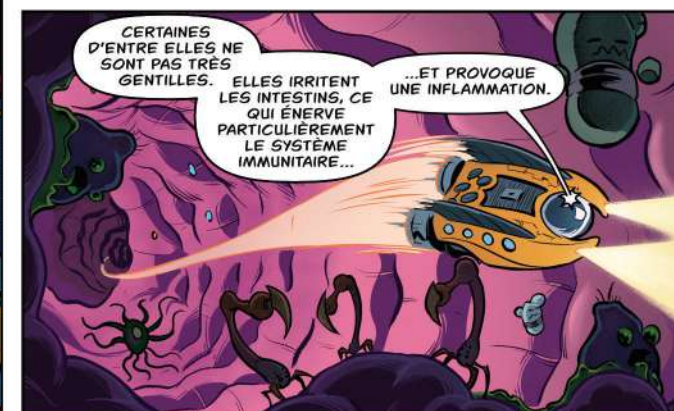


DÉGUEU !

MAIS QUEL EST LEUR EFFET SUR MA MICI ?

EXCELLENTE QUESTION !

CHACUNE DE CES BACTÉRIES A SA PROPRE PERSONNALITÉ.



CERTAINES D'ENTRE ELLES NE SONT PAS TRÈS GENTILES.

ELLES IRRITENT LES INTESTINS, CE QUI ÉNERVE PARTICULIÈREMENT LE SYSTÈME IMMUNITAIRE...

...ET PROVOQUE UNE INFLAMMATION.



EN GÉNÉRAL, CES MÉCHANTES BACTÉRIES SONT SI PEU NOMBREUSES QUE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE NE RÉAGIT PAS.

MAIS QUAND ELLES PROLIFÈRENT...

...LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ATTAQUE !



EH ! QUI TU ES, TOI ?

ELLE, ON DIRAIT BIEN FAECALIBACTERIUM PRAUSNITZII...

...FRAU POUR LES INTIMES...

... L'UNE DE TES NOMBREUSES BONNES BACTÉRIES.

UNE BONNE COPINE !



AVEC SES AMIES, ELLE PRÉSERVE LA SANTÉ DE TES INTESTINS.

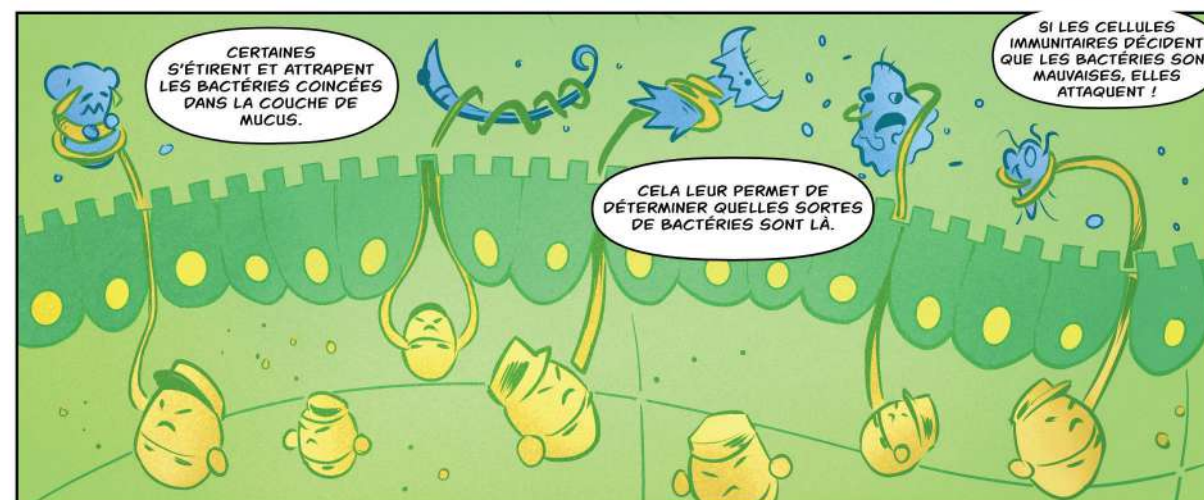
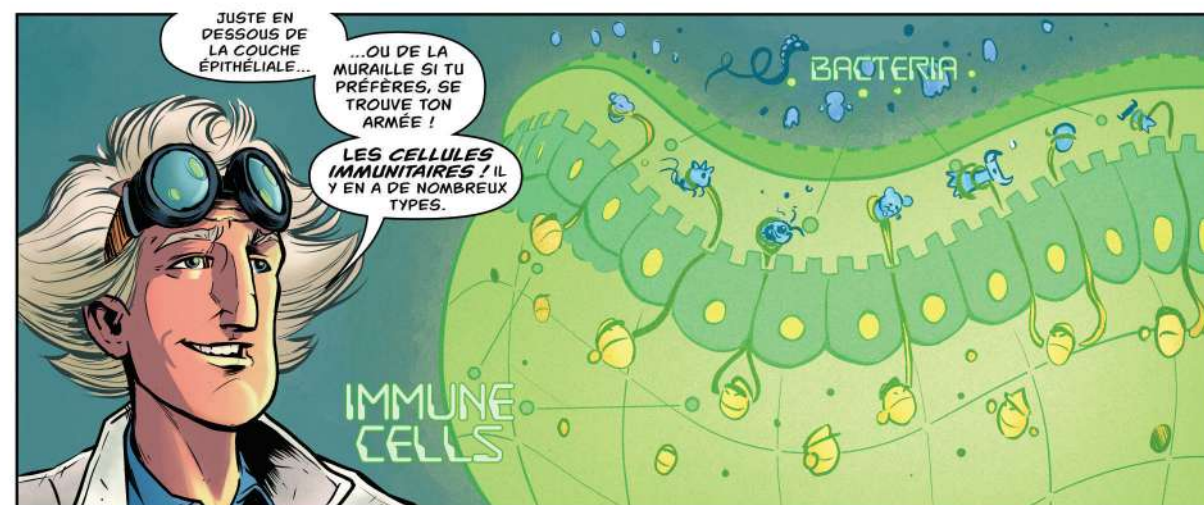
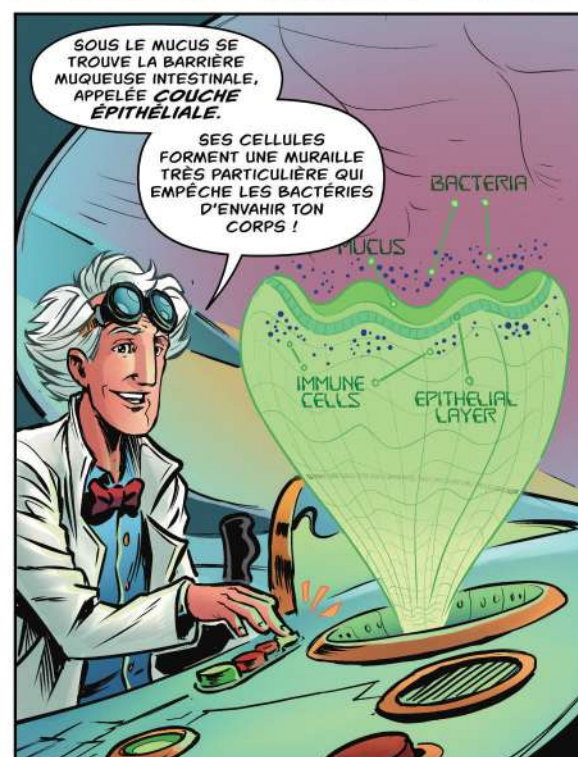
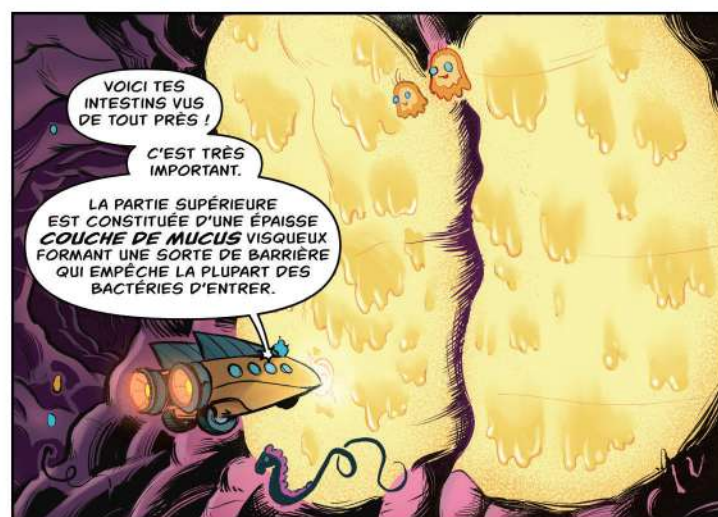


SI J'AI BIEN COMPRIS, MON SYSTÈME IMMUNITAIRE ATTAQUE MES INTESTINS PARCE QUE MON MICROBIOTE INCLUT TROP DE CES MAUVAISES BACTÉRIES ?

C'EST ÇA !

MAIS LES MAUVAISES BACTÉRIES NE CONSTITUENT QU'UNE PARTIE DU PROBLÈME.









LES SCIENTIFIQUES SONT INTRIGUÉS PAR LE FAIT QUE LES **MICI** SONT EN AUGMENTATION...

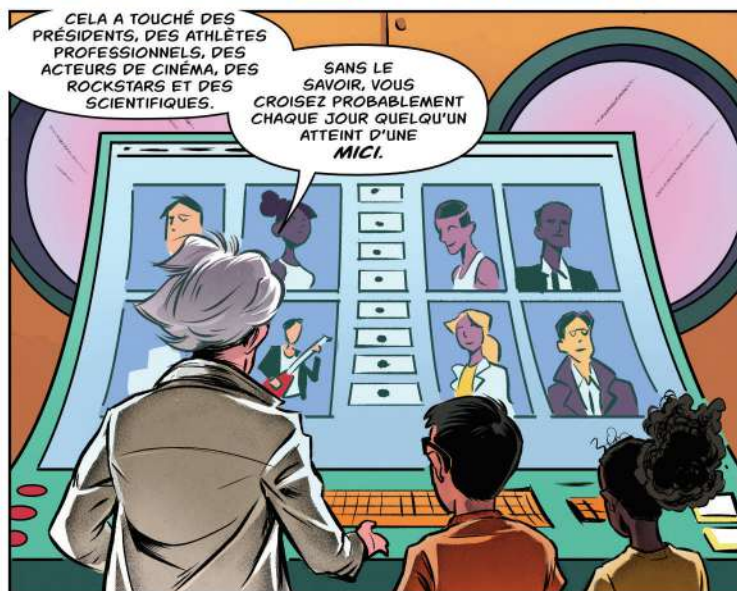
...CE QUI SIGNIFIE QU'ELLES SONT BEAUCOUP PLUS FRÉQUENTES DE NOS JOURS QU'AUTREFOIS.

VRAIMENT ?



DÉS MILLIONS DE PERSONNES DANS LE MONDE ONT UNE **MICI**. CELA VEUT DIRE QUE LES **MICI** SONT BEAUCOUP PLUS FRÉQUENTES DE NOS JOURS.

OH LÀ LÀ ! ÇA FAIT BEAUCOUP DE GENS COMME MOI !



CELA A TOUCHÉ DES PRÉSIDENTS, DES ATHLÈTES PROFESSIONNELS, DES ACTEURS DE CINÉMA, DES ROCKSTARS ET DES SCIENTIFIQUES.

SANS LE SAVOIR, VOUS CROISEZ PROBABLEMENT CHAQUE JOUR QUELQU'UN ATTEINT D'UNE **MICI**.



POURQUOI EST-CE QUE LES **MICI** SONT DEVENUES TELLEMENT PLUS FRÉQUENTES ?



EST-CE QUE NOTRE MICROBIOTE A CHANGÉ ET SE FAIT ATTAQUER PAR NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE ?



SUPER QUESTIONS, LES ENFANTS !

NOTRE MICROBIOTE A ÉVOLUÉ, ET LES SCIENTIFIQUES PENSENT QUE C'EST L'UNE DES RAISONS DE LA PLUS GRANDE FRÉQUENCE DES **MICI**.

POUR MIEUX COMPRENDRE POURQUOI, NOUS DEVONS PRENDRE QUELQUES RISQUES. ALLONS FAIRE UNE PETITE **EXCURSION** !



UNE MULTITUDE DE CHOSSES, DANS NOTRE MONDE, ONT AFFECTÉ NOTRE **MICROBIOTE**.

LE MONDE DANS LEQUEL NOUS VIVONS ACTUELLEMENT EST TRÈS DIFFÉRENT DE CELUI DE NOS ANCÊTRES.

LA PLUPART DES CHANGEMENTS ONT ÉTÉ FANTASTIQUES, MAIS CERTAINS N'ONT PAS ÉTÉ BONS POUR NOTRE **MICROBIOTE**.



LES ANTIBIOTIQUES, PAR EXEMPLE, AIDENT À LUTTER CONTRE LES INFECTIONS ET À SAUVER DES VIES, MAIS ELLES PEUVENT AUSSI NUIRE AU **MICROBIOTE**.

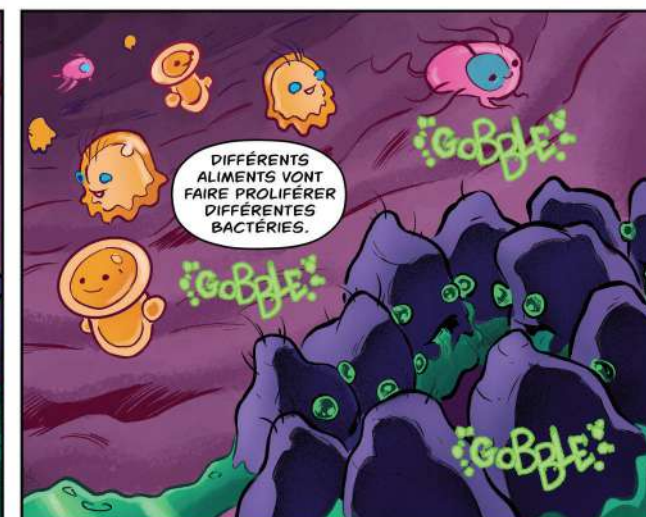
UN AUTRE GRAND CHANGEMENT A ÉTÉ LE TYPE D'ALIMENTS QUE NOUS MANGEONS.



QU'EST-CE QUE VOUS VOULEZ DIRE ?

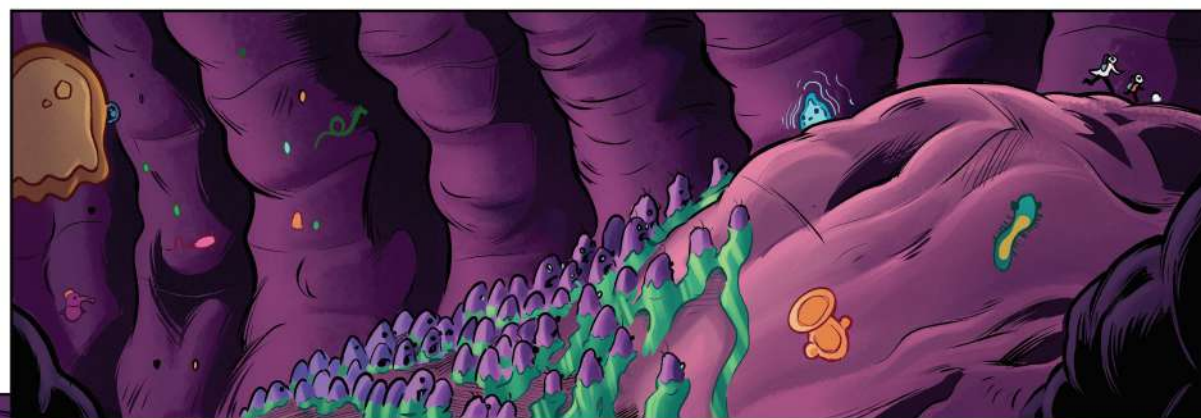


REGARDEZ.



DIFFÉRENTS ALIMENTS VONT FAIRE PROLIFÉRER DIFFÉRENTES BACTÉRIES.









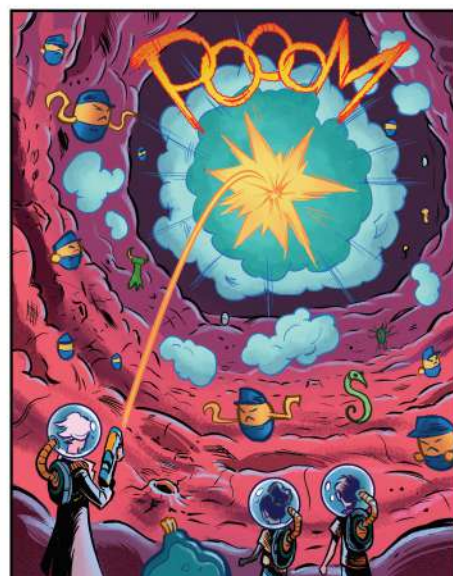
ON PEUT  
PRENDRE DES  
MÉDICAMENTS  
POUR CALMER LE  
SYSTÈME  
IMMUNITAIRE.

OU ON PEUT FAIRE  
UN RÉGIME ULTRA  
STRICT POUR CHANGER  
LE TYPE DE BACTÉRIES  
DANS LES INTESTINS.

OU LES  
DEUX À LA  
FOIS.



REGARDEZ  
CE QUI SE PASSE  
LORSQUE L'INTRODUCTION  
DE CE MÉDICAMENT DANS  
LES CELLULES  
IMMUNITAIRES.

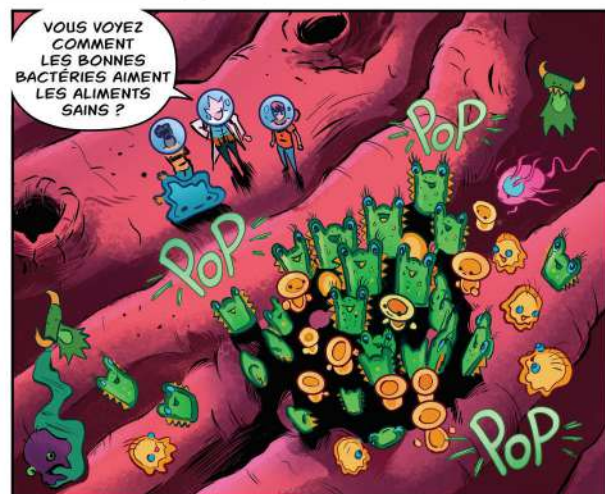


VOUS VOYEZ  
COMMENT LE  
MÉDICAMENT CALME  
LE SYSTÈME  
IMMUNITAIRE ?

MAINTENANT  
IL IGNORE LES  
BACTÉRIES ET LES  
INTESTINS PEUVENT  
GUÉRIR ET  
RÉCUPÉRER.



REGARDEZ  
CE QUI SE PASSE  
LORSQUE JE DONNE  
DES ALIMENTS  
SAINS À CES  
BACTÉRIES !



VOUS VOYEZ  
COMMENT  
LES BONNES  
BACTÉRIES AIMENT  
LES ALIMENTS  
SAINS ?



NOURRIES  
SAINEMENT, ELLES  
PEUVENT CROÎTRE ET  
SE MULTIPLIER, ET  
AINSI REPOUSSER  
LES MAUVAISES  
BACTÉRIES.



VOTRE  
ATTENTION  
S'IL VOUS PLAÎT !  
OBSERVEZ COMMENT  
LE SYSTÈME IMMUNITAIRE  
S'ADAPTE À L'ÉVOLUTION  
DES BACTÉRIES AU  
FIL DU TEMPS.



VOUS VOYEZ  
COMMENT LES  
CELLULES IMMUNITAIRES  
SE SONT CALMÉES ET  
N'ATTAQUENT PLUS  
LES BONNES  
BACTÉRIES ?



ET REGARDEZ,  
LES MAUVAISES  
BACTÉRIES SONT  
MOINS NOMBREUSES  
ET PLUS CALMES.



C'EST TROP  
GÉNIAL ! JE PEUX  
LEUR DONNER DES  
COCHONNERIES ?

D'ACCORD.  
MAIS PAS TROP,  
HEIN !















VOICI DE QUOI !

TU VEUX IMPRESSIONNER TON MÉDECIN ?

AS-TU DÉJÀ ENTENDU TON MÉDECIN PARLER AVEC SES COLLÈGUES ? EST-CE QUE TU Y COMPRENDS QUELQUE CHOSE, À PART « OUI », « NON » ET « OÙ SONT LES TOILETTES ? » IL FAUT BIEN ADMETTRE QUE LES MÉDECINS UTILISENT SOUVENT DES TERMES PEU CLAIRS ET DES EXPRESSIONS ENCORE PLUS BIZARRES, AIMERAIS-TU AVOIR UN LIVRE DE CODES SECRETS QUI TE PERMETTRAIT DE DÉCODER TOUS CES TERMES OBSCURS ? EN FAIT, EN PLUS DE TE PERMETTRE DE COMPRENDRE CE QUE TON MÉDECIN PEUT BIEN VOULOIR DIRE, CE CAHIER DE CODES COMPREND DES QUESTIONS QUE TU POURRAS LUI POSER POUR LUI MONTRER QUE TU SAIS VRAIMENT DE QUOI TU CAUSES ! **ALORS ALLONS-Y !**

# DÉCODER LES MICI : PROFESSOR NIMBAL

NUMÉRO 1  
MALADIES  
INFLAMMATOIRES  
CHRONIQUES DE  
L'INTESTIN. (MICI)

**QU'EST-CE QUE C'EST ?** EH BIEN, LE TERME FAIT RÉFÉRENCE EN FAIT À PLUSIEURS MALADIES. LES DEUX PRINCIPALES MICI SONT LA MALADIE DE CROHN, QUI PORTE LE NOM DE L'UN DES GARS QUI L'A DÉCRITE EN PREMIER, BURRILL B. CROHN, ET LA RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE, QUI, EN REVANCHE, NE REND HOMMAGE NI AU DR. RECTOCOLITE, NI AU PR. HÉMORRAGIQUE.

VOICI CE QUE LES DEUX MALADIES ONT EN COMMUN. DANS TOUTES LES DEUX, LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, C'EST-À-DIRE LE SYSTÈME DE NOTRE CORPS QUI NOUS PROTÈGE DES INFECTIONS COMME LES VIRUS (LE RHUME OU LA GRIPPE, PAR EXEMPLE) EST HYPERACTIF. CE SYSTÈME IMMUNITAIRE HYPERACTIF PROVOQUE DES LÉSIONS DANS LE VENTRE, OU PLUS PRÉCISÉMENT LES INTESTINS. L'ATTAQUE DU SYSTÈME IMMUNITAIRE PROVOQUE UNE INFLAMMATION (TU APPRENDRAS PLUS LOIN COMMENT LES MÉDECINS DÉFINISSENT L'INFLAMMATION). CELA PEUT ENGENDRER, NOTAMMENT, DES DOULEURS, DE LA DIARRHÉE ET UNE Perte DE POIDS.

MAIS, UN PEU COMME DEUX SŒURS JUMELLES QUI SE RESSEMBLENT MAIS N'AGISSENT PAS TOUJOURS DE LA MÊME MANIÈRE, LA MALADIE DE CROHN ET LA RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE PRÉSENTENT ÉGALEMENT DES DIFFÉRENCES. **DES PARTIES DIFFÉRENTES DES INTESTINS PEUVENT ÊTRE ATTAQUÉES, LES SYMPTÔMES PEUVENT ÊTRE DIFFÉRENTS ET ELLES PEUVENT PRÉSENTER DES ASPECTS DIFFÉRENTS AUX YEUX DE TON MÉDECIN. POUR COMPRENDRE POURQUOI, POURSUIS TA LECTURE !**

BON, TU VEUX DIRE QUELQUE CHOSE À TON MÉDECIN QUI VA VRAIMENT L'IMPRESSIONNER ? ESSAIE CECI : « DOCTEUR, IL Y A QUELQUE CHOSE QUI ME CHIFFONNE VRAIMENT BEAUCOUP ET JE CROIS QU'IL FAUT QU'ON EN DISCUTE. IL SE TROUVE QUE J'AI DÉCOUVERT, PAR LE PLUS GRAND DES HASARDS, QUE RIEN QU'AUX ÉTATS-UNIS, DES MILLIONS DE GENS REÇOIVENT UN DIAGNOSTIC DE MICI. ÇA FAIT BEAUCOUP DE MICI, VOUS NE TROUVEZ PAS ? ET, PIRE ENCORE, DE PLUS EN PLUS DE PERSONNES EN SONT ATTEINTES. PEUT-ÊTRE QU'IL EST TEMPS QUE VOUS ET MOI COMMENCIONS À CHERCHER À COMPRENDRE POURQUOI ET ENSUITE ESSAYONS DE RÉGLER LE PROBLÈME. EN Y TRAVAILLANT ENSEMBLE, JE N'AI AUCUN DOUTE QUE NOUS DEVRIONS POUVOIR CHANGER LES CHOSSES. N'EST-CE PAS ? »

NUMÉRO 2  
MALADIE DE  
CROHN.

C'EST L'UN DES TYPES PRINCIPAUX DE MICI. DANS LA MALADIE DE CROHN, À L'INVERSE DE LA RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE, L'INFLAMMATION PEUT SE PRODUIRE DANS N'IMPORTE QUELLE PARTIE DU TUBE DIGESTIF, C'EST-À-DIRE AUTANT DANS LE GROS INTESTIN QUE DANS L'INTESTIN GRÊLE. COMMENT EST-CE QU'UNE PERSONNE DÉCOUVRE GÉNÉRALEMENT QU'ELLE A LA MALADIE DE CROHN ? TU LE SAIS DÉJÀ, JE PARIE ! MAUX D'ESTOMAC, DIARRHÉE ET PERTE DE POIDS SONT QUELQUES-UNS DES SYMPTÔMES QUE LES GENS PEUVENT PRÉSENTER. MAIS CHAQUE PERSONNE EST UNIQUE, NE L'OUBLIE PAS ! LES SYMPTÔMES ET LEUR GRAVITÉ DIFFÈRENT D'UNE PERSONNE À L'AUTRE ET DÉPENDENT DE LA FAÇON DONT LA MALADIE SE MANIFESTE CHEZ UNE PERSONNE PARTICULIÈRE.

VOICI UNE QUESTION INTÉRESSANTE : EST-CE QUE LA MALADIE DE CROHN NE S'ATTAQUE QU'À DES GENS COMME TOI ET MOI ? ABSOLUMENT PAS ! SAUF SI TU TROUVES QU'UN PRÉSIDENT DES ÉTATS-UNIS EST QUELQU'UN COMME TOI ET MOI. LE PRÉSIDENT DWIGHT DAVID EISENHOWER, PAR EXEMPLE. MAIS OUI, CET HOMME N'A PAS SEULEMENT ÉTÉ COMMANDANT GÉNÉRAL DE L'ARMÉE ET PRÉSIDENT AMÉRICAIN, IL L'A ÉTÉ TOUT EN VIVANT AVEC LA MALADIE DE CROHN. JE DIS JUSTE ÇA EN PASSANT, AU CAS OÙ TU PENSERAI QUE TA MALADIE DE CROHN ALLAIT T'EMPÊCHER DE DEVENIR PRÉSIDENT(E). **PAS D'EXCUSES !**

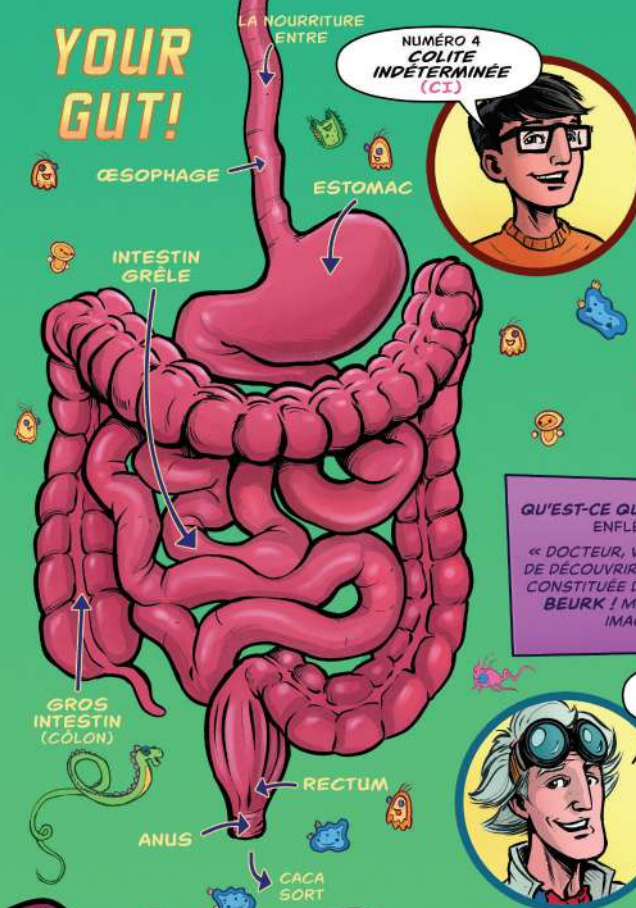
NUMÉRO 3  
RECTOCOLITE  
HÉMORRAGIQUE.  
(RH)

PENCHONS-NOUS MAINTENANT SUR LA RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE, ABRÉGÉE RH. UN AUTRE DES TYPES PRINCIPAUX DE MICI. REGARDE L'ILLUSTRATION DU SYSTÈME DIGESTIF SUR LA PAGE SUIVANTE. TU VOIS CE TUBE TORTUEUX ET SINUEUX ? C'EST CE QUE L'ON APPELLE LE GROS INTESTIN OU, SELON LE TERME SAVANT, LE COLON. C'EST L'ENDROIT QUE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ATTAQUE DANS LA RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE.

MAIS ATTENTION, LA RH ATTAQUE DIFFÉREMMENT SELON QUI ELLE ATTAQUE. CHEZ CERTAINES PERSONNES, LA RH PROVOQUE UNE INFLAMMATION CONTINUE QUI COMMENCE AU NIVEAU DE L'ANUS (TU SAIS CERTAINEMENT OÙ SE TROUVE L'ANUS, N'EST-CE PAS ? SI CE N'EST PAS LE CAS, JETTE UN ŒIL SUR LE DESSIN DE LA PAGE SUIVANTE) ET CONTINUE DANS TOUT LE COLON. CHEZ D'AUTRES, L'INFLAMMATION S'ARRÊTE AVANT, N'AFFECTANT QU'UNE PARTIE DU COLON. CHEZ CERTAINES PERSONNES, L'INFLAMMATION EST LIMITÉE AU RECTUM. DANS CE CAS, ELLE PORTE LE NOM DE PROCTITE. MAIS LORSQUE L'INFLAMMATION SE DÉPLACE ET S'ÉTEND À TOUT LE COLON, ON L'APPELLE PANCOLITE. LES SYMPTÔMES DE RH COMPRENENT DU SANG DANS LES SELLES (LE CACA), LA DIARRHÉE, DES CRAMPES ET, TIENS-TOI BIEN, DU TÊNESME ! UN NOUVEAU MOT À UTILISER POUR LAISSER TON MÉDECIN BABA ! (SI TU NE SAIS PAS CE QUE VEUT DIRE TÊNESME, NE T'EN FAIS PAS, TU EN TROUVERAS LA DÉFINITION DANS LES PAGES SUIVANTES).

ALORS... PRÊT(E) À ÉPATER TON MÉDECIN TOUT EN LE BROSSANT DANS LE SENS DU POIL ? DIS-LUI CECI : « HÉ, DOCTEUR, VOUS SAVIEZ QUE LE PRÉSIDENT KENNEDY ÉTAIT ATTEINT DE RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE ? JE LUI AURAIS RECOMMANDÉ DE VENIR VOUS VOIR. MAIS VOUS N'EXERCIEZ PAS ENCORE, QUEL DOMMAGE ! »

## YOUR GUT!



NUMÉRO 4  
COLITE  
INDÉTERMINÉE  
(CI)

DIAGNOSTIQUER UNE MICI, C'EST UN PEU COMME RÉSOUDRE UN PUZZLE. ADMETTONS QUE TU SOIS MÉDECIN, QU'UN NOUVEAU PATIENT VIENNE TE VOIR ET QUE TU SOUHAITES POUVOIR L'AIDER AU MEILLEU. MAIS AVEC CE PATIENT, TU N'ARRIVES PAS À ASSEMBLER TOUTES LES PIÈCES DU PUZZLE : L'ENSEMBLE NE CORRESPOND NI À LA MALADIE DE CROHN, NI À LA RH. TU TE DEMANDES : « EST-CE QUE C'EST LA MALADIE DE CROHN ? EST-CE QUE C'EST LA RH ? JE NE SUIS PAS 100 % SÛR(E). » PARCE QU'EFFECTIVEMENT, CE N'EST PAS TOUJOURS CLAIR À 100 %. ALORS, EN TANT QUE BON MÉDECIN, QUE FAIS-TU ? TU INVENTES UN NOUVEAU NOM POUR DÉCRIRE CE PHÉNOMÈNE !

C'EST AINSI QUE, GRÂCE À D'INGÉNIEUX MÉDECINS, NOUS DISPOSONS D'UN DIAGNOSTIC DE PLUS : « COLITE INDÉTERMINÉE ! » DONC SI C'EST LE DIAGNOSTIC QUE TU AS REÇU, RÉJOUIS-TOI ! UN BON TRAITEMENT EST À L'HORIZON !

PUIS DIS À TON MÉDECIN : « DOCTEUR, VOUS ÊTES UN GRAND DÉTECTIVE ! JE SAIS QUE VOUS N'AVEZ PAS ENCORE DÉTERMINÉ SI J'AI LA MALADIE DE CROHN OU UNE RH, MAIS JE M'EN FICHE PARCE QUE VOUS ME SOIGNEZ TRÈS BIEN. MERCI ! »

NUMÉRO 5  
ABCÈS

QU'EST-CE QUE C'EST ? UNE ZONE DU CORPS MOLLE ET ENFLÉE CONTENANT BEAUCOUP DE PUS.

« DOCTEUR, VOUS SAVEZ, CET ABCÈS QUE J'AI ? JE VIENS DE DÉCOUVRIR QU'IL EST REMPLI DE PUS, UNE SUBSTANCE CONSTITUÉE DE CELLULES IMMUNITAIRES MORTES. BEURK ! MERCI LES ANTIBIOTIQUES !! JE N'OSE PAS IMAGINER COMMENT C'ÉTAIT AVANT ! »

NUMÉRO 6  
ANÉMIE

QU'EST-CE QUE C'EST ? LES GLOBULES ROUGES, UN TYPE DE CELLULES SANGUINES, TRANSPORTENT L'OXYGÈNE DANS TOUT LE CORPS. MAIS PARFOIS, ILS NE SONT PAS ASSEZ NOMBREUX. C'EST CE QUE L'ON APPELLE L'ANÉMIE. TU ES FATIGUÉ(E), TU TE TRAINES, TU MANQUES D'ÉNERGIE ET TU TE SENS COMPLÈTEMENT FLAGADA.

POURQUOI EST-CE QUE CELA SE PRODUIT ?

CELA PEUT ARRIVER SI TU SAIGNES BEAUCOUP, SI TU AS UNE INFLAMMATION IMPORTANTE OU SI TU NE MANGES PAS SUFFISAMMENT D'ALIMENTS RICHES EN VITAMINES ET MINÉRAUX ESSENTIELS, COMME LE FER.

« HÉ, DOCTEUR, VOUS SAVEZ À QUEL POINT JE ME SENS MAL ? HIER SOIR, JE N'AVAIS MÊME PAS ASSEZ D'ÉNERGIE POUR REGARDER LA TÉLÉ. ÇA NE M'ARRIVE JAMAIS ! VOICI CE QUE MON PETIT DOIGT ME DIT -- DITES-MOI S'IL A RAISON. IL EST PRÊT À PARIER QUE MES ANALYSES MONTRENT DE L'ANÉMIE. C'EST BIEN ÇA, HEIN ? J'EN ÉTAIS SÛR(E) !! »

TON MÉDECIN EN RESTERA BOUCHE BÉE. IL Y AURA DE QUOI !

NUMÉRO 7  
ARTHRALGIE

UN MOT SAVANT POUR PARLER DES DOULEURS DANS LES ARTICULATIONS. LES ARTICULATIONS ? TU SAIS, TES GENOUX, TES COUDÈS, TES DOIGTS ET TES ORTEILS. QUAND TU COURS APRÈS LE BALLON POUR MARQUER ET QUE TES GENOUX HULENT ? C'EST L'ARTHRALGIE QUI S'EXPRIME.

NUMÉRO 8  
ARTHRIT

INFLAMMATION ET RAIDEUR DES ARTICULATIONS. POURQUOI ? BONNE QUESTION ! DEMANDE À TON MÉDECIN.

« DOCTEUR, QUEL EST LE RAPPORT ENTRE MA MICI ET LES ARTICULATIONS QUI FONT VRAIMENT MAL ? MES ARTICULATIONS SONT SI ÉLOIGNÉES DE MES INTESTINS, JE NE PENSais MÊME PAS QU'ILS SE CONNAISSAIENT... »

NUMÉRO 9  
DÉSHYDRATATION

PENSE À LA MER D'ARAL. TU NE CONNAIS PAS ? FAIS DES RECHERCHES. AUTREFOIS MERVEILLEUX PLAN D'EAU REMPLI, TU L'AURAS DEVINÉ, D'EAU, C'EST MAINTENANT UN DÉSERT. PAREIL POUR NOUS. NOTRE CORPS A BESOIN D'EAU ET SI TOUT À COUP NOUS EN MANQUONS, CE N'EST PAS L'IDÉAL.

« DOCTEUR, MES LÈVRES SONT VRAIMENT SÈCHES. JE CROIS QUE JE SUIS DÉSHYDRATÉ(E). COMMENT ÇA SE FAIT ? »



NUMÉRO 10  
DIARRHÉE.

VOILÀ UN SYMPTÔME QUI EST LOIN D'ÊTRE DRÔLE ! TU AS LA DIARRHÉE QUAND TU N'ARRÊTES PAS D'ALLER FAIRE CACA ET QUE CE QUI SORT EST LIQUIDE.

NUMÉRO 11  
FISTULE.

IL S'AGIT DE LA FORMATION ANORMALE D'UNE **CONNEXION** ENTRE DEUX ZONES. C'EST UN TOUT PETIT TUNNEL QUI SE FORME ENTRE UNE ZONE ET UNE AUTRE, PAR EXEMPLE ENTRE UNE PARTIE DE L'INTESTIN ET L'ANUS, SANS PASSER PAR LE RECTUM. CELA PEUT SE PRODUIRE DANS LA MALADIE DE CROHN.

UNE EXACERBATION, C'EST QUAND LES SYMPTÔMES DE TA **MICI** REVIENNENT OU S'AGGRAVENT SOUDAINEMENT.

« DOCTEUR », TU POURRAS DIRE À TON MÉDECIN, « JE ME SENTAIS SUPER BIEN, MAIS MAINTENANT J'AI DE NOUVEAU LA DIARRHÉE ET MAL AU VENTRE. JE ME SENS VRAIMENT, VRAIMENT MAL. VOUS PENSEZ QUE C'EST UNE EXACERBATION DE MA **MICI** ? »

NUMÉRO 12  
EXACERBATION.

NUMÉRO 13  
GÈNES.

JE PARIE QUE TU SAIS DÉJÀ CE QUE C'EST ! NOS GÈNES, OU NOTRE ADN, DÉTERMINENT QUI NOUS SOMMES ET À QUOI NOUS RESSEMBLONS : NOTRE TAILLE, LA COULEUR DE NOS YEUX, LA LONGUEUR DE NOS DOIGTS, LA COURBURE DE NOTRE NEZ ET, MALHEUREUSEMENT, ÉGALEMENT NOTRE PROBABILITÉ DE DÉVELOPPER UNE **MICI**. NOUS HÉRITONS DES GÈNES DE NOS PARENTS, QUI ONT EUX-MÊMES HÉRITÉ DES GÈNES DE LEURS PARENTS, ETC. ON PEUT REMONTER COMME ÇA JUSQU'À LA NUIT DES TEMPS. C'EST EN PARTIE GRÂCE À EUX QUE NOUS SOMMES QUI NOUS SOMMES.

« DOCTEUR, MÊME SI MES GÈNES SONT UNE DES RAISONS POUR LESQUELLES J'AI DÉVELOPPÉ UNE **MICI**, J'AIME VRAIMENT QUI JE SUIS, ET EN PARTICULIER LA PARTIE DE MOI QUI DÉCIDE QUE SI J'AI UN PROBLÈME, JE VAIS ESSAYER DE LE RESOUDRE DE FAÇON CONSTRUCTIVE ! JE NE SAIS PAS SI C'EST MES GÈNES OU MOI, MAIS CETTE PARTIE, JE L'AIME INCONDITIONNELLEMENT ! »

NUMÉRO 14  
IMMUNITAIRE :  
SYSTÈME  
IMMUNITAIRE,  
RÉPONSE  
IMMUNITAIRE.

NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE, C'EST LE MÉCANISME D'AUTO-DÉFENSE DE NOTRE CORPS. ON APPELLE RÉPONSE IMMUNITAIRE LE DÉCLENCHEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE FACE À UNE MALADIE. CETTE ATTAQUE IMMUNITAIRE SE PRODUIT CONTRE LES CELLULES OU SUBSTANCES ÉTRANGÈRES QUI SONT CONSIDÉRÉES COMME DES MENACES POUR LE CORPS, Y COMPRIS LES « MAUVAISES BACTÉRIES » DANS LE CAS D'UNE **MICI**.

« DOCTEUR, VOUS SAVEZ COMMENT JE VOIS MON SYSTÈME IMMUNITAIRE ? COMME MON ARMÉE PERSONNELLE ENTIÈRE (DE TERRE, DE MER ET DE L'AIR) CONSTAMMENT PRÊTE À INTERVENIR DANS MON CORPS. »

NUMÉRO 15  
INFLAMMATION

ÇA FAIT MAL. L'INFLAMMATION ENGENDRE DE VRAIS PROBLÈMES DANS LES **MICI**. MAIS, MÊME SI C'EST DIFFICILE À CROIRE, ELLE A AUSSI UNE FONCTION PROTECTRICE. C'EST LA RÉPONSE DU CORPS LORSQU'IL S'AGIT DE LUTTER CONTRE UNE INFECTION. L'INFLAMMATION EST UNE RÉPONSE BIOLOGIQUE VRAIMENT COMPLEXE DU CORPS. DANS LES **MICI**, LES CELLULES IMMUNITAIRES RÉAGISSENT AUX ÉLÉMENTS NUISIBLES COMME LES MAUVAISES BACTÉRIES ET PROVOQUENT UNE INFLAMMATION DANS LES INTESTINS AINSI QUE DES PROBLÈMES COMME LA DOULEUR.

« HÉ, DOCTEUR, VOUS AVIEZ RAISON. JE ME SENS VRAIMENT MAL AVEC CETTE INFLAMMATION. MERCI D'AVOIR DISCUTÉ AVEC MOI DES FAÇONS DE LA TRAITER, PARCE QUE, JE PEUX VOUS DIRE, IL FAUT VRAIMENT QU'ON FASSE QUELQUE CHOSE. »

NUMÉRO 16  
SYNDROME DU  
CÔLON IRRITABLE  
OU **SCI**.

LE **SCI** PEUT ÊTRE CONFONDU AVEC LA **MICI**, MAIS CE SONT DEUX CHOSSES TRÈS TRÈS DIFFÉRENTES. CONTRAIREMENT À LA **MICI**, LE **SCI** N'EST PAS UNE MALADIE ET N'EST PAS CAUSÉ PAR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE. IL S'AGIT PLUTÔT D'UNE HYPERSENSIBILITÉ DES INTESTINS. LES CRAMPES ET LA DIARRHÉE QU'ENGENDRE LE **SCI** SONT TRAITÉES TRÈS DIFFÉREMMENT DE CELLES DE LA **MICI** MAIS, ET CELA EST TRÈS IMPORTANT, SI TU AS DES CRAMPES ET LA DIARRHÉE, TU DOIS CONSULTER TON MÉDECIN POUR DÉTERMINER QUELLE AFFECTION EST LA CAUSE DE TES SYMPTÔMES.

NUMÉRO 17  
-ITE.

MAIS QU'EST-CE QUE C'EST ? IL S'AGIT D'UN SUFFIXE QUE L'ON AJOUTE À LA FIN DES TERMES MÉDICAUX POUR INDICHER (IL FAUDRA T'EN SOUVENIR LE JOUR DU BAC !) UNE INFLAMMATION DANS L'ORGANE EN QUESTION. PAR EXEMPLE : ILÉITE, COLITE, PANCOLITE ET APPENDICITE. PAR CONSÉQUENT :

L'ILÉITE EST UNE INFLAMMATION DE L'ILÉON  
LA COLITE EST UNE INFLAMMATION DE PARTIES DU CÔLON  
LA PANCOLITE EST UNE INFLAMMATION DE L'ENSEMBLE DU CÔLON  
LA PROCTITE EST UNE INFLAMMATION DU RECTUM (ET NON DU PROCTON, TERME DE MON INVENTION DÉCRIVANT UN MENTON PROTUBÉRANT).

« DOCTEUR, EST-CE QUE SI MES PARENTS SONT VRAIMENT FURIEUX CONTRE MOI ET SE FÂCHENT TOUT ROUGE, JE PEUX DIRE QU'ILS SOUFFRENT DE PARENTITE ? »

NUMÉRO 18  
MICROBIOTE.

LE **MICROBIOTE** DÉSIGNE LA COMMUNAUTÉ DE MICRO-ORGANISMES VIVANT DANS NOTRE CORPS, LES BACTÉRIES ET TOUTES CES PETITES CHOSSES QUE L'ON NE PEUT VOIR QUE SOUS DE GIGANTESQUES ET CÔUTEUX MICROSCOPES, ET QUI VIVENT, CROISSENT ET PROLIFÈRENT DANS NOS ENTRAILLES SANS JAMAIS PAYER DE LOYER.

« DOCTEUR, VOUS SAVIEZ QU'IL Y A DES TRILLIONS DE BACTÉRIES DANS MES INTESTINS ? ÇA VA ME PRENDRE UN SACRÉ TEMPS DE LEUR DONNER UN NOM À CHACUNE. PARCE QUE SI ON VIT ENSEMBLE, IL FAUT BIEN QU'ON APPRENNE À SE CONNAÎTRE UN PEU MIEUX, NON ? »

NUMÉRO 19  
OBSTRUCTION.

ON PARLE D'OBSTRUCTION LORSQUE QUELQUE CHOSE NE PEUT SIMPLEMENT PAS PASSER. DANS LES **MICI**, LORSQU'IL Y A TROP D'INFLAMMATION OU DE LÉSIONS RÉPÉTÉES, LE TUBE DIGESTIF PEUT SE BLOQUER, OU S'OBSTRUER, ET LES ALIMENTS NE PEUVENT PLUS PASSER.

« DOCTEUR, VOUS M'AVEZ DIT QUE SI MON VOMI AVAIT UNE COULEUR VERTE, ÇA POUVAIT ÊTRE À CAUSE D'UNE OBSTRUCTION. C'EST BIEN EMBÊTANT, PARCE QUE J'AI CE CHANDAIL VERT QUE J'AIME BEAUCOUP, MAIS MAINTENANT, CHAQUE FOIS QUE JE LE REGARDE... EUH... POUR TOUT VOUS DIRE IL A FALLU QUE J'ARRÊTE DE LE PORTER. »

NUMÉRO 20  
RÉMISSION.

TU ES EN RÉMISSION LORSQUE TOUS TES SYMPTÔMES DE **MICI** ONT COMPLÈTEMENT DISPARU ET QUE TU PEUX DIRE, AVEC UN GRAND SOURIRE :

« DOCTEUR, JE SUIS EN PLEINE FORME ! GÉNIAL ! »

NUMÉRO 21  
RÉMISSION (SUITE  
ET FIN : ANALYSES  
DE LABORATOIRE  
ET GUÉRISON  
INTESTINALE.)

TON MÉDECIN SOUHAITE QUE TU TE SENTES SUPER BIEN, MAIS CELA NE LUI SUFFIT PAS POUR TE DÉCLARER EN RÉMISSION COMPLÈTE. IL DOIT AUSSI S'ASSURER QUE LES RÉSULTATS DE TES ANALYSES DE LABORATOIRE SONT NORMAUX ET QUE TES INTESTINS ONT COMPLÈTEMENT GUÉRI ! À CE MOMENT-LÀ, TU POURRAS LUI DIRE :

« VOYEZ, DOCTEUR, JE VOUS L'AVAIS DIT ! »

NUMÉRO 22  
RÉCIDIVE.

MAIS SI TU ES EN RÉMISSION ET QUE TOUT À COUP TOUS TES SYMPTÔMES REVIENNENT, TU POURRAS LUI DIRE :

« CROTTE ALORS ! »  
AVANT D'AJOUTER :

« DOCTEUR, IL FAUT QU'ON PARLE. QU'EST-CE QU'ON VA FAIRE POUR QUE MA MALADIE NE RÉCIDIVE PLUS ? »



NUMÉRO 23  
ACROCHORDON.

PETITE EXCROISSANCE SUR LA PEAU, COMME UNE PETITE BOULE DE CHAIR. DANS LA MALADIE DE CROHN, DES ACROCHORDONS PEUVENT APPARAÎTRE AUTOUR DE L'ANUS.

« DOCTEUR, C'EST UN ACROCHORDON ? C'EST DU À MA MALADIE DE CROHN, N'EST-CE PAS ? »

NUMÉRO 24  
SELLES.

COMME AURAIT PU LE DIRE SHAKESPEARE, « CE QUE NOUS APPELONS CACA, SOUS UN AUTRE NOM, SENTIRAIT AUSSI MAUVAIS. » EN D'AUTRES TERMES, APPELÉ CA COMME TU VEUX : MATIÈRES FÉCALES, SELLES, EXCRÈMENTS, ÉTRONS, FÈCES, CROTTES, EXCRÉTIONS, GROSSE COMMISSION OU ENCORE TRUC-DÉGUEU-MARRON-SORTI-DE-MON-DERRIÈRE.

« DOCTEUR, VOUS DEVRIEZ JETER UN ŒIL SUR CE QUI SORT DE MES INTSTINS, MAIS JE VOUS CONSEILLE DE VOUS PINCER LE NEZ ! »

NUMÉRO 25  
STRESS.

LA PRESSION, LA TENSION ET LE STRESS EN GÉNÉRAL DÉCOULENT SOUVENT D'UNE SITUATION DIFFICILE.

« DOCTEUR, JE N'AVAIS PAS LE MORAL DU TOUT. JE ME SENTAIS COMME SI J'AVAIS UN POIDS ENORME SUR MES ÉPAULES QUI M'EMPÊCHAIT DE BOUGER. ALORS J'AI DIT À MES PARENTS COMMENT JE ME SENTAIS, ET LÀ J'AI APPRIS QUELQUE CHOSE DE TRÈS INTÉRESSANT. J'AI APPRIS QUE MÊME LORSQU'UNE SITUATION EST DIFFICILE ET PARAÎT DÉSÉSPÉRÉE, IL Y A TOUJOURS DES PERSONNES QUI PEUVENT MAIDER. VOUS AVIEZ MENTIONNÉ QUE PLUSIEURS DE VOS PATIENTS VOIENT UN PSYCHOLOGUE QUI LES AIDE À SE SENTIR MOINS TRISTES. J'AIMERAI EN VOIR UN. JE VEUX À NOUVEAU ME SENTIR BIEN. »

NUMÉRO 26  
CONSTRICTION.

RÉTRÉCISSEMENT DE LA LUMIÈRE (L'ESPACE INTÉRIEUR) DU TUBE DIGESTIF QUI PEUT CONDUIRE À UNE OCCLUSION INTESTINALE (UN BLOCAGE), CE QUI SIGNIFIE QUE LES ALIMENTS PASSENT DIFFICILEMENT OU NE PASSENT PLUS DU TOUT À TRAVERS LES INTSTINS. CELA PEUT ENTRAÎNER DES VOMISSEMENTS ET UNE PERTE DE POIDS.

« DOCTEUR, C'EST VRAI QUE LES CONSTRICTIONS GRAVES PEUVENT CONDUIRE À DES OBSTRUCTIONS DU TUBE DIGESTIF, CE QUI FAIT VOMIR VERT ? BEURK ! JE NE VEUX VRAIMENT PAS QUE ÇA M'ARRIVE ! »

NUMÉRO 27  
SYMPTÔMES.

DES DOULEURS DANS UN COUDE ? LE NEZ QUI CHATOUILLE ? MAL À LA TÊTE CHAQUE FOIS QUE TU MONTES SUR UNE GRANDE ROUE ? ALORS, TU SAIS CE QUE TU AS ? UN SYMPTÔME. C'EST LORSQUE TON CORPS « RESSENT QUELQUE CHOSE » D'INHABITUEL ET QUI EST LE SIGNE D'UNE MALADIE, COMME UNE MICI. LES SYMPTÔMES LES PLUS FRÉQUENTS D'UNE MICI SONT LA DIARRHÉE ET LA DOULEUR.

« DOCTEUR, J'AI MAL À L'ESTOMAC, UNE DIARRHÉE QUI EMPESTE ET JE MAIGRIS. COMMENT ALLEZ-VOUS ME DÉBARRASSER DE MES SYMPTÔMES ? »

NUMÉRO 28  
ULCÈRE.

SI TU INSPECTAIS TON CORPS ET QUE TU Y VOYAIS, Ô HORREUR, UNE PLAIE OUVERTE, OU SI TU POUVAIS REGARDER À L'INTÉRIEUR DE TON CORPS ET QUE TU Y VOYAIS UNE PLAIE OUVERTE ET REMPLIE DE MUCUS DANS TES INTSTINS DÉJÀ BIEN MAL EN POINT, C'EST QUE TU AURAI UN ULCÈRE. CELA PEUT CAUSER DE FORTES DOULEURS AUXQUELLES TU RÉPONDRAIS PAR BIEN PLUS QU'UN SIMPLE « AIE ! » LA PREMIÈRE CHOSE À FAIRE EST D'ALLER TOUT DROIT CHEZ TON SUPERMAN DE MÉDECIN ET DE LUI DIRE :

« AIE, DOCTEUR, JE VOUS EN PRIE, FAITES QUELQUE CHOSE ! »

NUMÉRO 29  
VACCINS.

TU VEUX SAVOIR LA DIFFÉRENCE ENTRE UN MONDE AVEC VACCINS ET UN MONDE SANS VACCINS, COMME PAR EXEMPLE NOTRE MONDE IL Y A 100 ANS ? LA VIE. LES VACCINS SONT DES MÉDICAMENTS QUI PERMETTENT DE PRÉVENIR LES INFECTIONS. LES VACCINS INCITENT TON CORPS À ENSEIGNER À TON SYSTÈME IMMUNITAIRE COMMENT RECONNAÎTRE ET LUTTER CONTRE DES MALADIES COMME LA POLIO. DES MALADIES CAPABLES DE FAIRE ENORMEMENT DE DÉGÂTS. VIVE LES ANTICORPS ! ET DONC VIVE LES VACCINS !

« DOCTEUR, EST-CE QUE J'AI BESOIN DE VACCINS PARTICULIERS À CAUSE DE MA MICI ? »

NUMÉRO 30  
TÉNÈSME.

« IL FAUT QUE J'Y ALLE, IL FAUT QUE J'Y ALLE ! » NON, PAS À PARIS, À SINGAPOUR OU EN ANTARCTIQUE. C'EST JUSTE AUX TOILETTES QUE TU DOIS ALLER POUR ESSAYER, ENCORE ET ENCORE, D'ALLER À LA SELLE, DE FAIRE CACA, OU QUEL QUE SOIT LE TERME QUE TU UTILISES DÉSORMAIS... MAIS RIEN NE SORT, JAMAIS.

« DOCTEUR, J'AI UNE QUESTION IMPORTANTE. POURQUOI DONC EST-CE QU'ILS ONT APPELÉ « TÉNÈSME » CETTE IMPRESSION DE TOUJOURS DEVOIR ALLER AUX TOILETTES ALORS QUE RIEN NE SORT ? POURQUOI NE PAS AVOIR JUSTE APPELÉ ÇA « FRUSTRATION » ? PARCE QUE CE N'EST RIEN D'AUTRE, EN RÉALITÉ... »

COMMUNIQUER !

ALORS ? QU'EST-CE QU'IL FAUT FAIRE MAINTENANT ?

À FAIRE, NUMÉRO 2

CONNAÎTRE LES ANALYSES, EN PARTICULIER CELLES QUI PERMETTENT À TON MÉDECIN DE VOIR COMMENT TU VAS

TON MÉDECIN TE FERA PEUT-ÊTRE FAIRE DES ANALYSES POUR S'ASSURER QUE TU VAS BIEN. IL EN EXISTE BEAUCOUP, ET TOUTES NE SONT PAS PROPOSÉES À TOUS LES PATIENTS. LES PLUS FRÉQUENTES SONT DES SIMPLAS ANALYSES DE SANG. CERTAINES PERMETTENT DE DÉTERMINER LE NIVEAU D'INFLAMMATION DE TON CORPS.

QUELLES SONT LES ANALYSES DE LABORATOIRE RÉALISÉES ?

HÉMOGLOBINE ET HÉMATOCRITE : CES ANALYSES MESURENT LE TAUX DE GLOBULES ROUGES DANS TON SANG.

POURQUOI DE TELLES ANALYSES ?

LES GLOBULES ROUGES SONT ESSENTIELS AU TRANSPORT DE L'OXYGÈNE DANS LE CORPS. LORSQUE LE TAUX DE GLOBULES ROUGES EST TROP BAS, CELA PROVOQUE DE L'ANÉMIE, QUI ENTRAÎNE FATIGUE ET ÉPUÈSEMENT. CE N'EST PAS RARE CHEZ LES PERSONNES ATTEINTES D'UNE MICI ACTIVE.

TAUX D'ALBUMINE L'ALBUMINE EST UNE PROTÉINE. ELLE SERT À TRANSPORTER, PAR LE SANG, D'AUTRES MOLÉCULES DANS TOUT TON CORPS. EN CAS DE MICI ACTIVE, LE TAUX D'ALBUMINE PEUT DIMINUER. POURQUOI ? PARCE QU'IL Y A DES FUITES D'ALBUMINE DANS LE TUBE DIGESTIF ET DONC DES PERTES, ET PARCE QUE SA PRODUCTION PAR LE CORPS PEUT DIMINUER.

VITESSE DE SÉDIMENTATION (VS) ET PROTÉINE C-RÉACTIVE (CRP)

CES DEUX ANALYSES MESURENT L'INFLAMMATION DANS LE CORPS. LA VS MESURE L'INFLAMMATION DANS LE CORPS. LORSQU'IL Y A UNE INFLAMMATION, LE CORPS PRODUIT PLUSIEURS TYPES DIFFÉRENTS DE PROTÉINES APPELÉES RÉACTIFS DE PHASE AIGUË. LA VS EST LE TEMPS QUE METTENT LES GLOBULES ROUGES À CHÛTER DANS UN PETIT TUBE. SI LES RÉACTIFS DE PHASE AIGUË, C'EST-À-DIRE LES PROTÉINES DANS LE SANG QUI INDICENT UNE INFLAMMATION, SONT NOMBREUX, LES GLOBULES ROUGES METTENT PLUS DE TEMPS À CHÛTER AU FOND DU TUBE. TEMPS PLUS LONG = VALEUR DE VS ÉLEVÉE. S'IL N'Y A PAS D'AUGMENTATION DU NOMBRE DE PROTÉINES INDICANT UNE INFLAMMATION, LES GLOBULES ROUGES CHÛTENT À UNE CADENCE NORMALE, ET LA VS EST NORMALE.

LA CRP EST UNE AUTRE MESURE DE L'INFLAMMATION DANS LE CORPS. IL S'AGIT D'UN RÉACTIF DE PHASE AIGUË PARTICULIER PRODUIT PAR LE FOIE LORSQU'IL Y A UNE INFLAMMATION DANS LE CORPS.

IL FAUT SAVOIR QUE NI LA VS NI LA CRP NE SONT DES ANALYSES SPÉCIFIQUES À LA MICI. TOUTES DEUX PEUVENT AVOIR DES VALEURS ÉLEVÉES LORS D'AUTRES AFFECTIONS INFLAMMATOIRES ET MÊME LORS D'INFECTIONS COMME UN RHUME BANAL.

CALPROTECTINE FÉCALE

LA CALPROTECTINE EST UNE PROTÉINE PRÉSENTE DANS LES CELLULES INFLAMMATOIRES. LA CALPROTECTINE FÉCALE EST TRÈS SIMILAIRE À LA VS ET À LA CRP DANS CE SENS QU'ELLE MESURE L'INFLAMMATION, MAIS CONTRAIREMENT À LA VS ET À LA CRP, ELLE SERT SPÉCIFIQUEMENT À MESURER LES INFLAMMATIONS DU TUBE DIGESTIF. MÊME SI LES TAUX DE CALPROTECTINE FÉCALE NE PERMETTENT PAS DE FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE UNE INFECTION INTESTINALE ET UNE MALADIE INFLAMMATOIRE CHRONIQUE DE L'INTSTIN, ILS PEUVENT ÊTRE UTILES POUR SURVEILLER L'INFLAMMATION EN CAS DE MICI.

À FAIRE, NUMÉRO 1

COMMUNIQUER ! COMMENT CROIS-TU QUE TON ÉQUIPE DE SOINS VA SAVOIR COMMENT TU VAS, SI TU NE LE LEUR DIS PAS ?

QUI FAIT PARTIE DE TON ÉQUIPE DE SOINS ? DES PROFESSIONNELLS TRÈS SOUCIEUX DE TA SANTÉ, TA FAMILLE ET TOI-MÊME.

QUE DOIT FAIRE CETTE ÉQUIPE POUR QUE TOUT SE DÉROULE AU MIEUX ? COM-MU-NI-QUER ! S'EXPRIMER ET ÉCOUTER CE QUE LES AUTRES ONT À DIRE ET, PLUS IMPORTANT ENCORE, COMPRENDRE CE QUE CHACUN VEUT DIRE. POUR TOI, LE PLUS IMPORTANT POUR QUE TON ÉQUIPE DE SOINS SACHE COMMENT TU TE SENS, COMMENT TU GÈRES TA MICI ET CE QUE TU SOUHAITERAIS POUVOIR AMÉLIORER, C'EST DE PARLER. HONNÊTEMENT ET OUVERTEMENT. MÊME LORSQUE TU TE SENS ET TE PORTES FABULEUSEMENT BIEN. PARCE QUE TON ÉQUIPE VEUT S'ASSURER QUE TOUT CONTINUE À BIEN ALLER LORSQUE TOUT VA BIEN, ET FAIRE EN SORTE QUE LA SITUATION S'AMÉLIORE LORSQUE TOUT NE VA PAS SI BIEN. ET N'OUBLIE JAMAIS QUE C'EST TOI LE MEMBRE DE L'ÉQUIPE LE PLUS IMPORTANT. SANS TOI, L'ÉQUIPE NE TOURNE PAS. MAIS SI TOUT LE MONDE TRAVAILLE ENSEMBLE, TU TE SENTIRAS MIEUX. AUCUN DOUTE À CE SUJET !

TON ÉQUIPE PEUT ÊTRE COMPOSÉE DE NOMBREUSES PERSONNES DIFFÉRENTES AYANT TOUTES UN RÔLE PARTICULIER.

ELLE PEUT COMPRENDRE :



TON/TA PÉDIATRE



TON/TA DIÉTÉTICIEN(NE)



TON INFIRMIER(ÈRE)



TON/TA GASTRO-ENTÉROLOGUE



TON/TA PSYCHOLOGUE



TON INTERVENANT(E) SOCIAL(E)



L'INFIRMIER(ÈRE) DE TON ÉCOLETON AUXILIAIRE MÉDICAL(E)



TON/TA COACH



UN ADULTE QUI COMPTE POUR TOI



TES PROFS



DES MEMBRES DE TA FAMILLE

ET, BIEN SÛR, TOI-MÊME !







## POURQUOI TOUT CELA EST-IL IMPORTANT ?

**POUR TOI !** PLUS TU EN SAIS SUR LE SUJET, PLUS TU SERAS À L'aise POUR POSER DES QUESTIONS, COMPRENDRE LES RÉPONSES, ET PRENDRE DES DÉCISIONS. EN PLUS, CELA VOUS PERMETTRA, À TOI ET CEUX QUI S'OCCUPENT DE TOI, DE FORMER UNE SUPER ÉQUIPE À MÊME DE FAIRE DE LA RÉMISSION PERMANENTE UNE RÉALITÉ !

N'EST-CE PAS, EN FIN DE COMPTE, CE QUE NOUS VOULONS TOUS ?

## TRAITEMENTS DES MICI

L'OBJECTIF DE TOUT **TRAITEMENT** D'UNE **MICI** EST DE FAIRE EN SORTE QUE TU TE SENTES SUPER BIEN. CELA VEUT DIRE QUE TU NAIES PAS DE SYMPTÔMES, QUE TU GRANDISSES BIEN ET QUE TOUS TES TESTS ÉVALUANT TON INFLAMMATION SOIENT NORMAUX. DIVERS TRAITEMENTS EXISTENT POUR PERMETTRE AUX PATIENTS D'ENTRER EN RÉMISSION ET D'Y RESTER. CERTAINES PERSONNES PRENNENT DES MÉDICAMENTS, D'AUTRES UN TRAITEMENT NUTRITIONNEL, ET D'AUTRES ENCORE UNE COMBINAISON DES DEUX. TU DÉCIDERAS, AVEC TON MÉDECIN, QUEL EST LE MEILLEUR TRAITEMENT **POUR TOI !**



## L'ALIMENTATION ENTÉRALE EXCLUSIVE (AEE) ET LE RÉGIME

### AEE

LE **TRAITEMENT NUTRITIONNEL** SOUS FORME D'AEE EST EXTRÊMEMENT EFFICACE DANS LE TRAITEMENT D'UNE MALADIE DE CROHN ACTIVE. L'ALIMENTATION ENTÉRALE EXCLUSIVE CONSISTE À SE NOURRIR UNIQUEMENT D'UNE PRÉPARATION LIQUIDE SPÉCIALE PENDANT 8 À 12 SEMAINES, SANS AUCUN ALIMENT SOLIDE.

CE RÉGIME LIQUIDE SPÉCIAL EST TRÈS PROMETTEUR. IL EST AUSSI EFFICACE QUE LES STÉROÏDES, UN MÉDICAMENT COURAMMENT PRÉSCRIT, ET PRÉSENTE MOINS D'EFFETS SECONDAIRES, S'ACCOMPAGNE D'UNE MEILLEURE CROISSANCE ET CONDUIT À UNE MEILLEURE CICATRISATION DU TUBE DIGESTIF. AVEC L'AEE, LA RÉCIDIVE EST FRÉQUENTE APRÈS L'ARRÊT DU TRAITEMENT, À MOINS QU'IL NE SOIT REMPLACÉ PAR UN TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX OU UN RÉGIME D'ÉLIMINATION SPÉCIALEMENT PRÉSCRIT.

### RÉGIME

LE RÉGIME ALIMENTAIRE EST UN SUJET IMPORTANT DANS LES **MICI**. POURQUOI ? PARCE QUE LES ALIMENTS QUE NOUS MANGEONS AFFECTENT NOTRE MICROBIOTE FÉCAL, LES BACTÉRIES QUI VIVENT DANS NOS INTESTINS, AINSI QUE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE INTESTINAL. CERTAINES PERSONNES ONT RECOURS À UN RÉGIME POUR TRAITER LEUR **MICI** EN SUIVANT UN TRAITEMENT NUTRITIONNEL PRÉSCRIT SPÉCIALEMENT, D'AUTRES À UNE ALIMENTATION SAINE ACCOMPAGNÉE DE MÉDICAMENTS POUR FAIRE EN SORTE DE MAINTENIR LEUR **MICI** SOUS CONTRÔLE.

LES RÉGIMES EXISTANTS QUI SEMBLENT EFFICACES DANS LA RÉGULATION DES **MICI** IMPLIQUENT UNE ALIMENTATION COMPLÈTE DE LAQUELLE SONT ÉLIMINÉS LES ALIMENTS SUSCEPTIBLES D'AUGMENTER L'INFLAMMATION DANS LE CORPS. LES ALIMENTS À ÉLIMINER COMPRENNENT LES CÉRÉALES, LES PRODUITS LAITIERS AUTRES QUE LES FROMAGES À PÂTE DURE ET LES YAOURTS FERMENTÉS DURANT 24 HEURES, AINSI QUE TOUS LES ÉDULCORANTS (C'EST-À-DIRE LES SUCRES) SAUF LE MIEL. CERTES, CES CHANGEMENTS ALIMENTAIRES PEUVENT ÊTRE DIFFICILES À METTRE EN PLACE, MAIS DE NOMBREUSES PERSONNES PARVIENNENT À FAIRE LA TRANSITION ET S'EN PORTENT BEAUCOUP MEUX ! ACTUELLEMENT, DE NOMBREUSES ÉTUDES SONT MENÉES POUR EN APPRENDRE D'AVANTAGE SUR LE MODE D'ACTION DE CE RÉGIME ET POUR TROUVER DES MOYENS DE LE RENDRE PLUS FACILE À SUIVRE. POUR EN SAVOIR PLUS, RENDS-TOI SUR LE SITE [WWW.NIMBAL.ORG](http://WWW.NIMBAL.ORG). TOUT COMME LES MÉDICAMENTS, LE TRAITEMENT NUTRITIONNEL PRÉSENTE DES AVANTAGES ET DES INCONVÉNIENTS.

LES PATIENTS QUI ONT RECOURS AU TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX POUR LEUR **MICI** ADOPTENT SOUVENT UNE ALIMENTATION SAINE PAUVRE EN SUCRE, LAIT ET ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS, ET RICHE EN FRUITS ET LÉGUMES POUR AIDER LEUR MICROBIOTE ET LEUR SYSTÈME IMMUNITAIRE. PARLE AVEC TON MÉDECIN POUR VOIR CE QUI EST LE MEUX POUR TOI !

PARFOIS, TON MÉDECIN VOUDRA TE FAIRE PASSER DES « **TESTS RADIOLOGIQUES** ». CELA COMPREND DES RADIOGRAPHIES, DES GORGÉES BARYTÉES, DES **TDM** ET DES **IRM**. CE SONT DES TESTS QUI PERMETTENT À TES MÉDECINS DE VOIR CE QUI SE PASSE À L'INTÉRIEUR DE TON CORPS. RAPIDES ET SANS DOULEUR, ILS PEUVENT CRÉER DES IMAGES DÉTAILLÉES DE TES INTESTINS, TES ORGANES INTERNES, TES OS, TES TISSUS MOUS ET TES VAISSEAUX SANGUINS. À D'AUTRES MOMENTS, TON MÉDECIN VOUDRA PEUT-ÊTRE TE FAIRE UNE ENDOSCOPIE OU UNE COLOSCOPIE. LES ENDOSCOPES ET EN PARTICULIER LES COLOSCOPES PERMETTENT AU MÉDECIN DE REGARDER DIRECTEMENT DANS TES INTESTINS À L'AIDE D'UNE CAMÉRA SPÉCIALE PLACÉE AU BOUT D'UN LONG TUBE. C'EST CE QUI LUI PERMET DE POSER LE DIAGNOSTIC DE **MICI** PUIS, APRÈS LE TRAITEMENT, DE S'ASSURER QUE TOUT VA BIEN. CE NE SONT PAS DES TESTS DE ROUTINE ET ILS NE SONT RÉALISÉS QU'EN CAS DE BESOIN. LES PATIENTS SONT ENDORMIS LORS DE CES TESTS, CONTRAIREMENT AUX « **TESTS RADIOLOGIQUES** » MENTIONNÉS. PLUTÔT CHOUETTE, TU NE TROUVES PAS ?

QU'EST-CE QUE TU DEVRAIS SAVOIR D'AUTRE ? QUE LES PERSONNES AYANT UNE **MICI** PRÉSENTENT DES SYMPTÔMES DIFFÉRENTS.

CHACQUE **MICI** EST UNIQUE. MÊME S'IL Y A DES SIMILITUDES, IL Y A TOUJOURS DES DIFFÉRENCES D'UNE PERSONNE À L'AUTRE. POURQUOI ? PARCE QUE L'INFLAMMATION PEUT ÊTRE SITUÉE DANS DES ZONES DIFFÉRENTES DU TUBE DIGESTIF, LE NIVEAU D'INFLAMMATION PEUT ÊTRE DIFFÉRENT D'UNE PERSONNE À L'AUTRE ET CHACUNE PEUT Y ÊTRE SENSIBLE DIFFÉRENNEMENT. LES GENS RÉAGISSENT ÉGALEMENT DIFFÉRENNEMENT AUX TRAITEMENTS. CELA NE VEUT PAS DIRE QU'ON NE PUISSE PAS APPRENDRE DE L'EXPÉRIENCE DES AUTRES, BIEN AU CONTRAIRE ! MAIS IL NE FAUT PAS OUBLIER QUE L'EXPÉRIENCE D'UNE AUTRE PERSONNE PEUT ÊTRE TRÈS DIFFÉRENTE DE LA TIENNE !



## MÉDICAMENTS

IL EXISTE ENORMÉMENT DE MÉDICAMENTS POUR TRAITER LES **MICI**. CES MÉDICAMENTS PERMETTENT DE RÉDUIRE L'INFLAMMATION. IL EXISTE DES MÉDICAMENTS QUI CONVIENNENT AUX FORMES PEU ACTIVES DE LA MALADIE, COMME LA MÉSALAZINE, ET D'AUTRES, COMME LES MÉDICAMENTS IMMUNOSUPPRESSEURS (STÉROÏDES), QUI CONVIENNENT AUX FORMES PLUS ACTIVES. CES MÉDICAMENTS PEUVENT ÊTRE TRÈS EFFICACES ! LORS DU CHOIX D'UN TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX D'UNE **MICI**, IL FAUT COMPRENDRE QU'IL Y A TOUJOURS DES EFFETS SECONDAIRES POTENTIELS. EN FAIT, MÊME LES MÉDICAMENTS LES PLUS COURANTS QUE L'ON PREND TOUS POUR DES SYMPTÔMES TELS QUE DES MAUX DE TÊTE, PAR EXEMPLE, PEUVENT AVOIR DES EFFETS SECONDAIRES, MAIS CEUX-CI SONT GÉNÉRALEMENT TRÈS RARES. DEMANDE À TON MÉDECIN QUEL EST, À SON AVIS, LE MEILLEUR TRAITEMENT POUR TOI, ET POURQUOI.



EN DEHORS DE CES PRINCIPAUX TRAITEMENTS, TU PEUX FAIRE D'AUTRES CHOSES POUR SOIGNER TA **MICI**.

## AIE UNE BONNE HYGIÈNE DU SOMMEIL

QU'EST-CE DONC ? LE CORPS A BESOIN DE SOMMEIL. DURANT TON SOMMEIL, TON CORPS RÉCUPÈRE DU STRESS DE LA JOURNÉE. LE SOMMEIL EST AUSSI IMPORTANT POUR LA SANTÉ MENTALE QUE POUR LA SANTÉ PHYSIQUE. POUR LES ADOLESCENTS, QUI SONT EN FAIT CEUX QUI ONT LE PLUS GROS BESOIN DE SOMMEIL, IL EST RECOMMANDÉ DE DORMIR ENTRE 8 ET 10 HEURES PAR NUIT.

## N'AIE PAS PEUR D'AFFRONTER LE STRESS

TA FAMILLE, TA **MICI** OU QUELQUE CHOSE D'AUTRE, EN LE GÉRANT, TU PEUX FAIRE EN SORTE DE TE SENTIR AU MIEUX. TU AS PEUT-ÊTRE PARFOIS DES DIFFICULTÉS À SAVOIR COMMENT GÉRER TON STRESS, ALORS SOUVIENS-TOI QUE TON ÉQUIPE DE SOINS EST LÀ : DEMANDE-LEUR DE T'AIDER ! IL EST PROBABLE QU'ILS AIENT DE BONS CONSEILS ET D'EXCELLENTESS RESSOURCES À TE DONNER.



## FAIS DE L'EXERCICE

L'EXERCICE EST BÉNÉFIQUE POUR LE CORPS DE MULTIPLES FAÇONS. PAS BESOIN DE COURIR UN MARATHON, FAIRE LE TOUR DE FRANCE OU NAGER SUR DE LONGUES DISTANCES, NI D'ÊTRE CEINTURE NOIRE DE KARATÉ. FAIS CE QUE TU AIMES FAIRE, PEU IMPORTE CE QUE C'EST. PAS BESOIN DE FAIRE DU SPORT INTENSIVEMENT, NI TOUS LES JOURS, EN FAISANT TRAVAILLER TES MUSCLES, TU AMÉLIORERAS TON BIEN-ÊTRE ET TA GUÉRISON. N'OUBLIE PAS QUE LA MARCHÉ EST UN TRÈS BON EXERCICE !



## TU ES BIEN PLUS QUE TA MICI

TU ES UN ÊTRE HUMAIN EXTRAORDINAIRE ET TA **MICI** N'EST QU'UNE PARTIE DE TOI. IL EST IMPORTANT, TOUTEFOIS, QUE TU SUIVES TON TRAITEMENT, QU'IL SOIT MÉDICAMENTEUX OU NUTRITIONNEL. PARFOIS, LES PATIENTS SE SENTENT SI BIEN QU'ILS CROIENT QUE LEUR **MICI** A DISAPARU POUR TOUJOURS ET METTENT FIN À LEUR TRAITEMENT. MALHEUREUSEMENT, LA **MICI** REVIENT GÉNÉRALEMENT SI LE TRAITEMENT EST INTERROMPU, ET IL SE PEUT QU'ELLE SOIT ALORS PLUS DIFFICILE À TRAITER.

**FUN!** **ARTISTIC!**  
**SMART!** **FUNNY!**  
**BRAVE!** **OUTGOING!**  
**CREATIVE!**

## REJOINS TA COMMUNAUTÉ

LA MALADIE DE CROHN ET LA RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE NE SONT PAS DES MALADIES RARES. TU CROISÉS PROBABLEMENT CHAQUE JOUR SANS LE SAVOIR QUELQU'UN ATTEINT DE L'UNE DE CES MALADIES. TROUVE TA COMMUNAUTÉ ! NOUS APPRENNONS LES UNS DES AUTRES, ET SORTONS PLUS FORTS DE NOS ÉCHANGES.







## LE PROFESSEUR

LE **PROFESSEUR NIMBAL** (*NUTRITION IN IMMUNE BALANCE* - UTILISATION DE LA NUTRITION DANS LE TRAITEMENT DE LA *MICI*) N'EST PAS N'IMPORTE QUEL PROFESSEUR. SA MISSION EST D'ENSEIGNER AUX ENFANTS ET À LEURS FAMILLES L'EFFET INCROYABLE QUE L'ALIMENTATION PEUT AVOIR SUR LEUR SANTÉ.

LE PROFESSEUR NIMBAL ET CETTE BD ONT ÉTÉ CRÉÉS POUR PERMETTRE À NOTRE COMMUNAUTÉ D'AVOIR UNE MEILLEURE COMPRÉHENSION DE L'ÉDUCATION ET DE LA RECHERCHE SOUS-JACENTE À L'UTILISATION DE L'ALIMENTATION EN TANT QUE TRAITEMENT ET DES RAISONS POUR LESQUELLES CE TYPE D'INTERVENTION PEUT ÊTRE CELUI QU'IL VOUS FAUT, À TOI ET TA FAMILLE. TOUT COMME LES MEMBRES DE TON ÉQUIPE DE SOINS, LE PROFESSEUR NIMBAL SOUHAITE T'AJDER À DEVENIR LA PERSONNE LA PLUS SAINÉ QUE TU PUISSES ÊTRE !

## LE CRÉATEUR ET AUTEUR

LE **DR DAVID SUSKIND** EST GASTRO-ENTÉROLOGUE EN PÉDIATRIE ET PROFESSEUR DE PÉDIATRIE À L'HÔPITAL POUR ENFANTS *SEATTLE CHILDREN'S HOSPITAL* ET À L'UNIVERSITÉ DE WASHINGTON. LE **PROFESSEUR NIMBAL** EST SON AMI D'ENFANCE.

IL N'A PAS LA CHANCE DE SE POUVOIR SE DÉPLACER DANS UN *CAROSSE-CATAPULTEUR (CA-CA)*, MAIS IL DIRIGE UN EFFORT NATIONAL D'INTÉGRATION DU TRAITEMENT NUTRITIONNEL AUX SOINS CLINIQUES DES PATIENTS ATTEINTS DE MALADIES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES DE L'INTESTIN. EXPERT DES MALADIES INTESTINALES ET DE LA LUTTE CONTRE LES « MAUVAISES » BACTÉRIES, IL A CONCENTRÉ UNE BONNE PARTIE DE SON ÉNERGIE AU SOIN CLINIQUE DE PATIENTS ATTEINTS DE *MICI* AINSI QU'À LA RECHERCHE SUR LES EFFETS DU TRAITEMENT NUTRITIONNEL SUR LES *MICI*. IL CROIT EN L'AUTONOMISATION DES PATIENTS ET DE LEUR FAMILLE PAR LE BIAIS DE L'ÉDUCATION, ET IL CROIT EN TOI !



## L'ARTISTE

**JASON PIPERBERG** EST ILLUSTRATEUR, DESSINATEUR DE BD ET CONTEUR. IL A COLLABORÉ À DES PROJETS COMME LA SÉRIE TÉLÉVISÉE *RAISING DION* ET LE JEU DE SOCIÉTÉ *CHAMPIONS OF HARA*, ET EST L'AUTEUR ET ILLUSTRATEUR DE SA PROPRE BD, *SPACEMAN AND BLOATER*. IL EST ÉGALEMENT LE STYLISTE PERSONNEL DU **PROFESSEUR NIMBAL**.

JASON A OBTENU UN BFA EN ILLUSTRATION DE L'UNIVERSITÉ DES ARTS DE PHILADELPHIE EN 2012. IL A TOUJOURS ÉTÉ PASSIONNÉ PAR L'ILLUSTRATION, LA BD, LES SUPERHÉROS, LA SCIENCE-FICTION, LES ROBOTS ET TOUT CE QUI TOUCHE AUX RÉCITS IMAGÉS ET AUX HISTOIRES. IL OCCUPE ACTUELLEMENT L'EMPLOI DE SES RÊVES EN TRAVAILLANT EN TANT QU'ILLUSTRATEUR INDÉPENDANT À LANCASTER, EN PENNSYLVANIE.



**PROFESSOR NIMBAL: EXPLORATIONS IN CROHN'S AND COLITIS** (ISBN # 978-0-9972981-2-3) All characters featured in this issue the distinctive names and likenesses thereof, and all related elements are Copyright © 2018 by DR. DAVID SUSKIND and JASON PIPERBERG. All rights reserved. This book or any portion thereof may not be reproduced or used in any manner whatsoever without the express written permission of the publisher except for the use of brief quotations and/or limited page samples in the context of a review.

**NIMBAL**  
COMICS







**NIMBAL  
COMICS**

\$4.99

ISBN 978-0-9972981-2-3

50499>



9 780997 298123

