



NIMBAL
COMICS

DAVID
SUSKIND

JASON
PIPERBERG

NIMBAL COMICS PRÉSENTE:

PROFESSOR NIMBAL

EXPLORONS LA:

**MALADIE DE
CROHN ET LES
COLITIS**



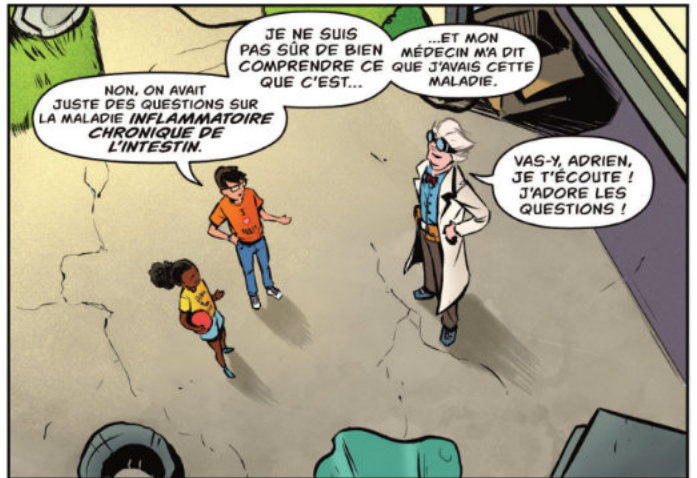


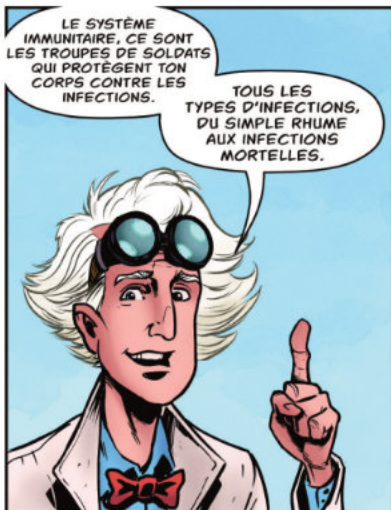
Créé et écrit par :

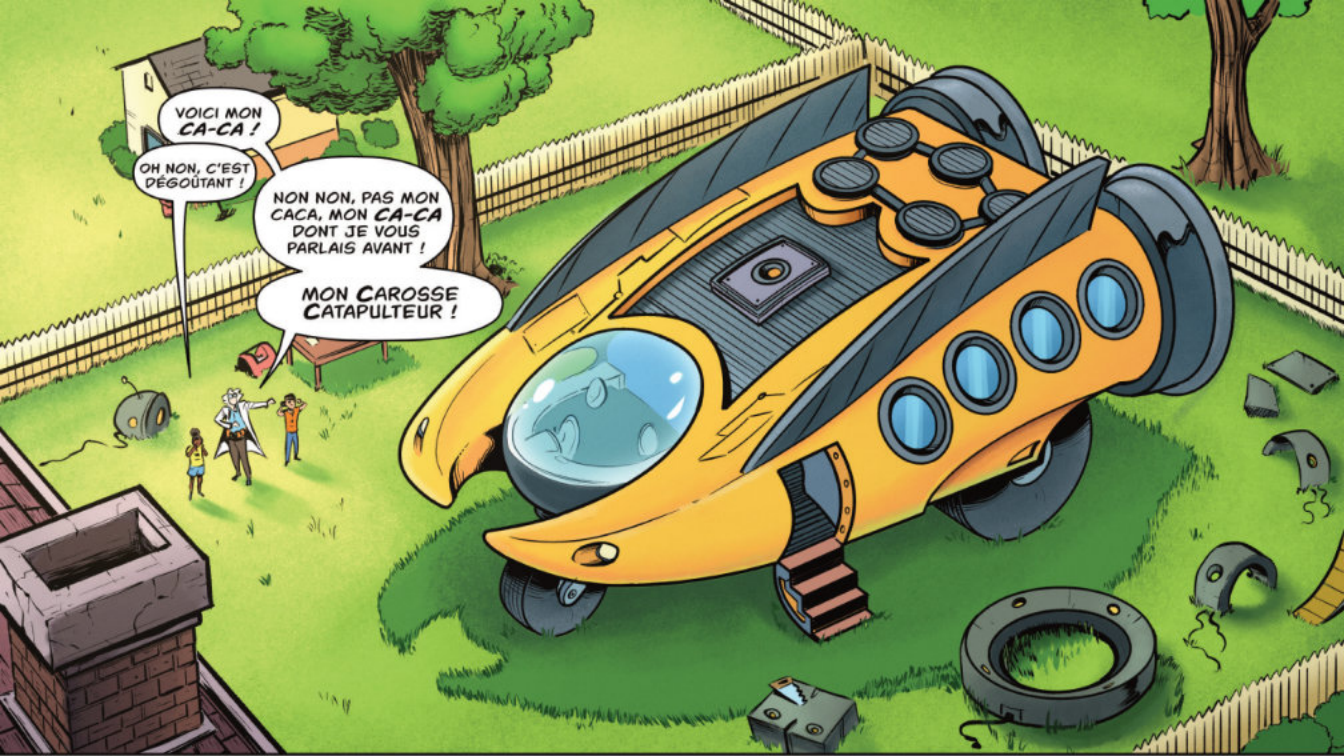
DAVID SUSKIND

Art et lettrage :
JASON PIPERBERG









VOICI MON CA-CA !

OH NON, C'EST DÉGOUTANT !

NON NON, PAS MON CACA. MON CA-CA DONT JE VOUS PARLAIS AVANT !

MON CAROSSE CATAPULTEUR !



HEIN ? QUOI ?!



C'EST MON VÉHICULE SCIENTIFIQUE ULTRA SPÉCIAL. IL PEUT NOUS EMMENER N'IMPORTE OÙ--

--Y COMPRIS DANS TES INTESTINS, POUR VOIR COMMENT TON SYSTÈME IMMUNITAIRE ET TON MICROBIOTE S'ENTENDENT.

TROP COOL !



MICROBIOTE...

VOUS INVENTEZ DES MOTS, PROFESSEUR NIMBAL ?



LE MICROBIOTE, C'EST L'AUTRE MOITIÉ DE L'ÉQUATION DANS LE CAS D'UNE MICI. REGARDONS TOUT ÇA DE PLUS PRÈS...

...TOUT LE MONDE DANS LE CA-CA !



BEURK, POURQUOI IL L'A APPELÉ COMME ÇA ??

HI HI...



VOYONS VOIR, OÙ DONC ALLONS-NOUS VOYAGER ?

POURQUOI PAS DANS L'ESPACE !

OU LÀ OÙ L'ON PEUT CROISER DES DINOSAURES !

ET POURQUOI PAS...

... À L'INTÉRIEUR DU GROS INTESTIN D'ADRIEN TEL QU'IL ÉTAIT Y A DEUX SEMAINES ?



EUH...
...SI VOUS LE DITES.



ADRIEN, VAS-Y. APPUIE SUR CE BOUTON ET DIS TA DESTINATION À VOIX HAUTE.



CONDUIS-NOUS DANS MON GROS INTESTIN, IL Y A DEUX SEMAINES !

FVVOOSH!

OUAAAH!





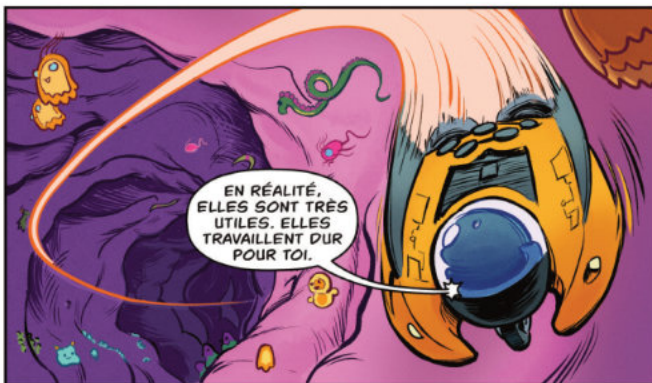
VOUS VOYEZ
TOUTES CES
BACTÉRIES ?



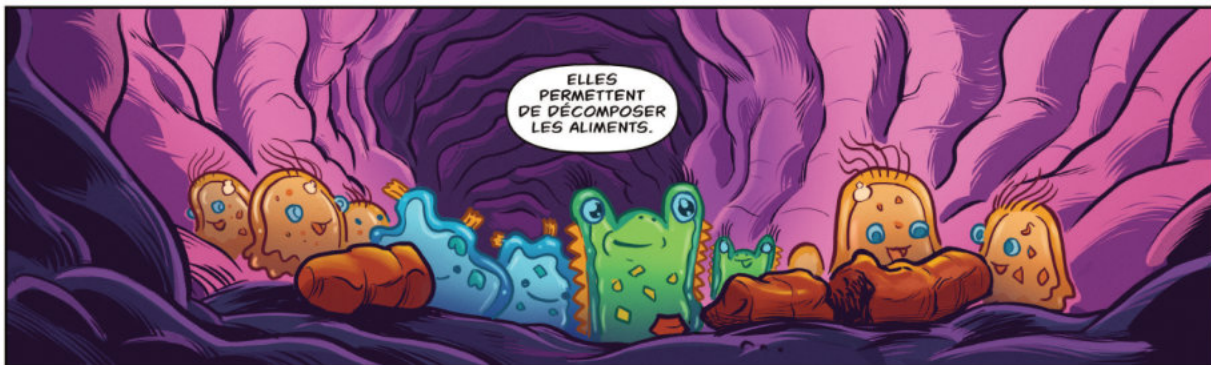
CES BACTÉRIES
TOUTES ENSEMBLE,
C'EST TON
MICROBIOTE !



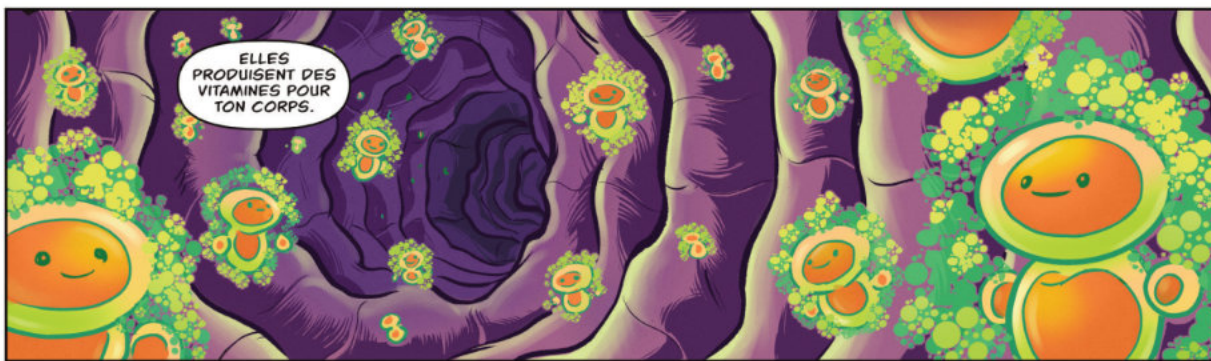
IL Y EN A DES TRILLIONS ET DES TRILLIONS À L'INTÉRIEUR DE TES INTESTINS, À TOUT MOMENT !



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



ELLES PERMETTENT DE DÉCOMPOSER LES ALIMENTS.



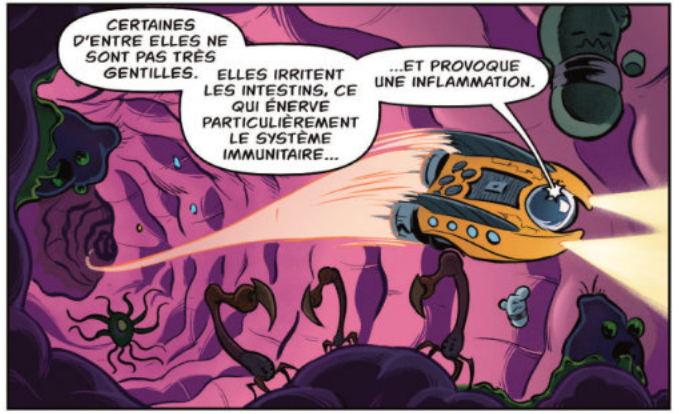
ELLES PRODUISENT DES VITAMINES POUR TON CORPS.

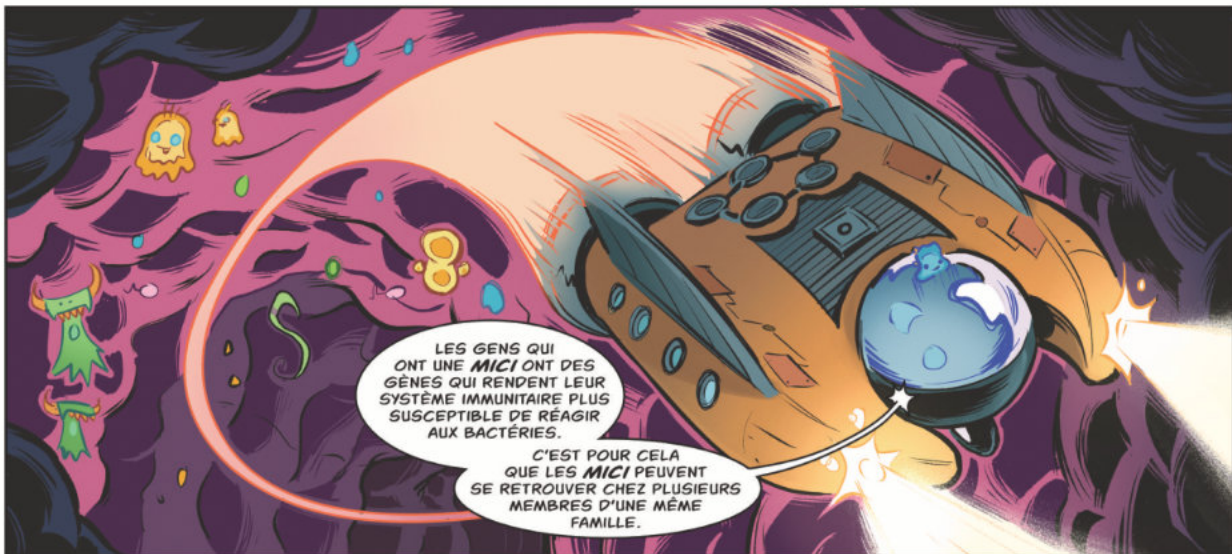


ET ENFIN, ELLES TE PROTÈGENT CONTRE LES INFECTIONS.



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 !





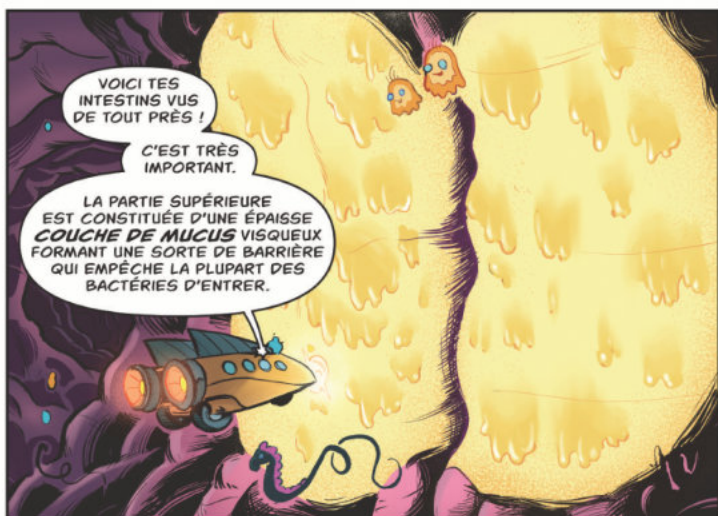
LES GENS QUI ONT UNE **MICI** ONT DES GÈNES QUI RENDENT LEUR SYSTÈME IMMUNITAIRE PLUS SUSCEPTIBLE DE RÉAGIR AUX BACTÉRIES.

C'EST POUR CELA QUE LES **MICI** PEUVENT SE RETROUVER CHEZ PLUSIEURS MEMBRES D'UNE MÊME FAMILLE.



C'EST QUOI CE TRUC, LÀ-BAS ?

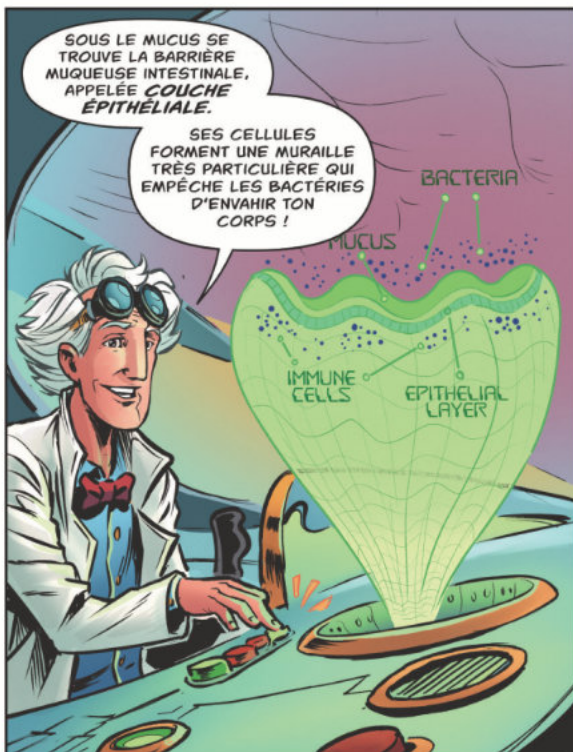
ALLONS VOIR CELA DE PLUS PRÈS !



VOICI TES INTESTINS VUS DE TOUT PRÈS !

C'EST TRÈS IMPORTANT.

LA PARTIE SUPÉRIEURE EST CONSTITUÉE D'UNE ÉPAISSE **COUCHE DE MUCUS** VISQUEUX FORMANT UNE SORTE DE BARRIÈRE QUI EMPÊCHE LA PLUPART DES BACTÉRIES D'ENTRER.



SOUS LE MUCUS SE TROUVE LA BARRIÈRE MUCQUEUSE INTESTINALE, APPELÉE **COUCHE ÉPITHÉLIALE**.

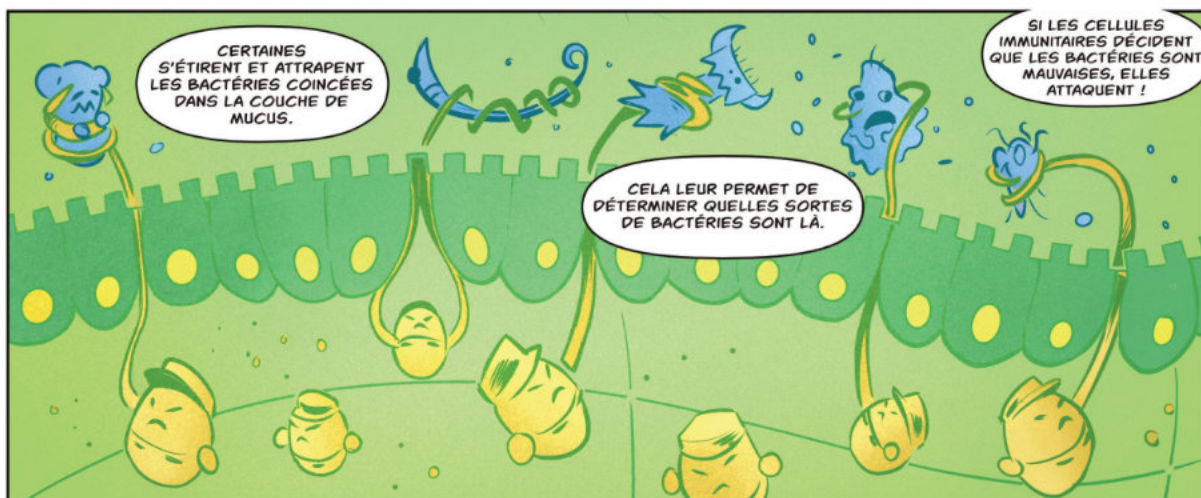
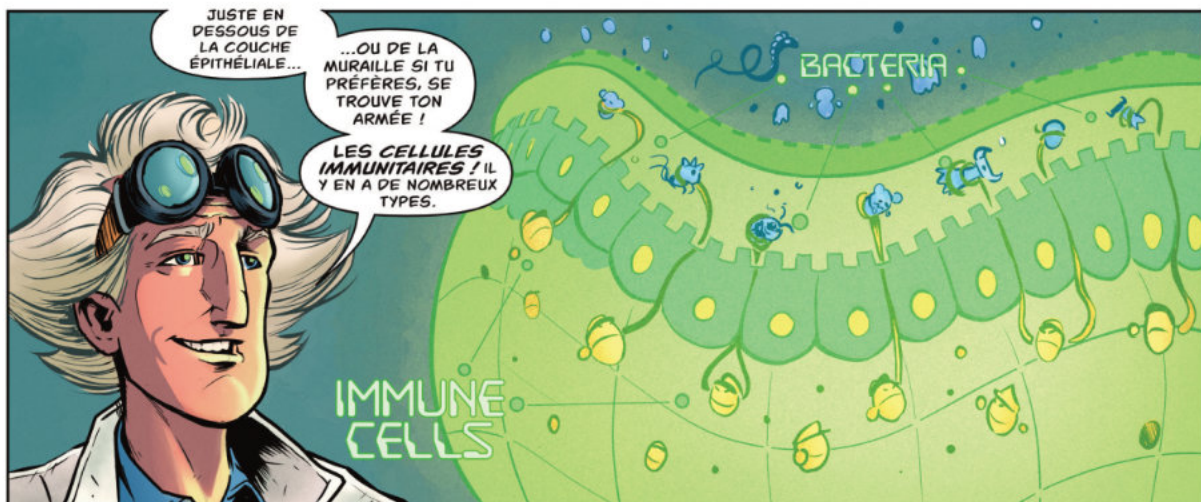
SES CELLULES FORMENT UNE MURAILLE TRÈS PARTICULIÈRE QUI EMPÊCHE LES BACTÉRIES D'ENVAHIR TON CORPS !



ELLE PEUT ÉGALEMENT FABRIQUER DES PROTÉINES TUEUSES DE BACTÉRIES !

UNE SORTE DE CANON QUI TIRE D'UNE FORTERESSE ?

EXACTEMENT !





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

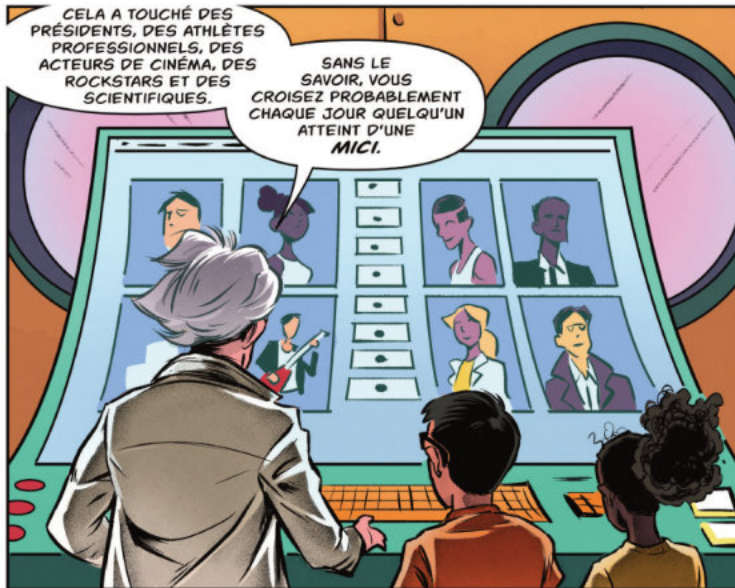
...CE QUI SIGNIFIE QU'ELLES SONT BEAUCOUP PLUS FRÉQUENTES DE NOS JOURS QU'AUTREFOIS.

VRAIMENT ?



DES 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 ATTAQUÉ 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.

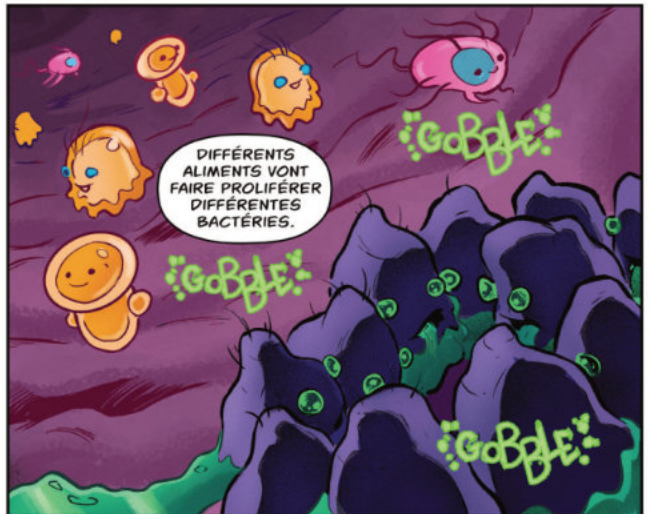
UN AUTRE GRAND CHANGEMENT A ÉTÉ LE TYPE D'ALIMENTS QUE NOUS MANGEONS.



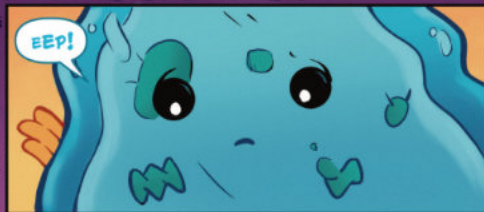
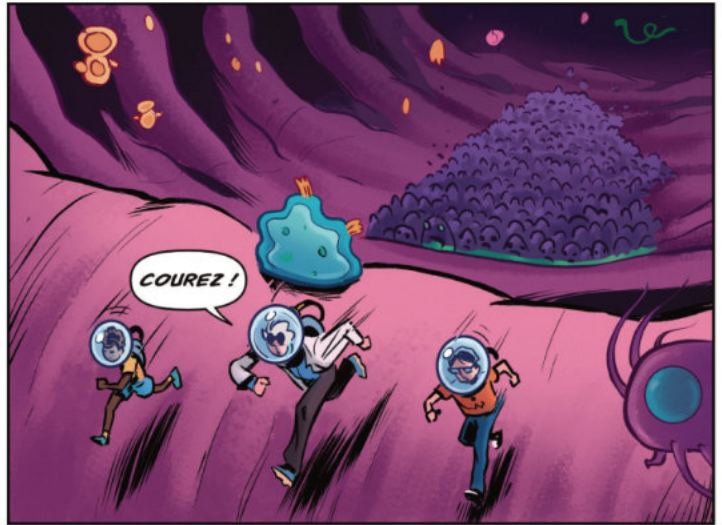
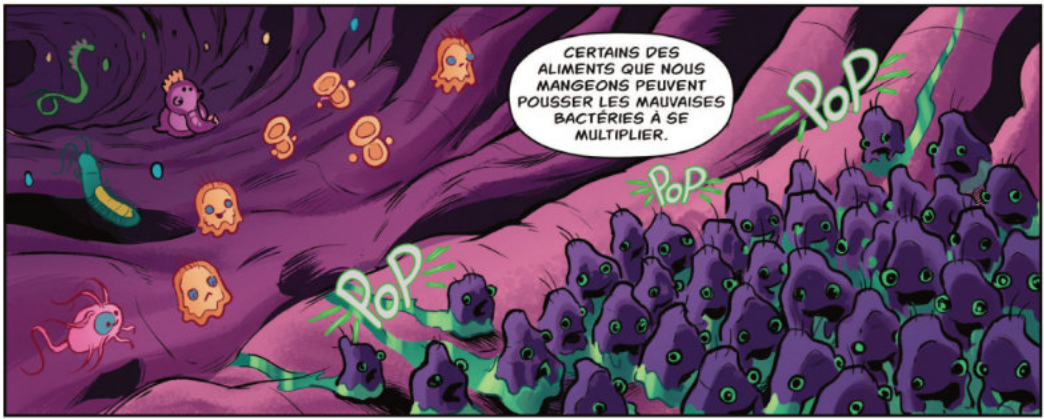
QU'EST-CE QUE VOUS VOLEZ DIRE ?

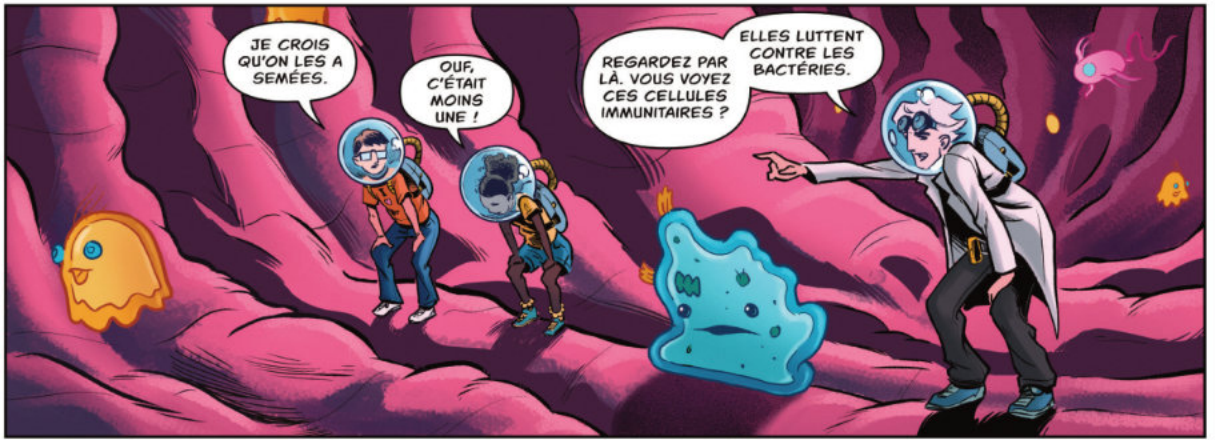


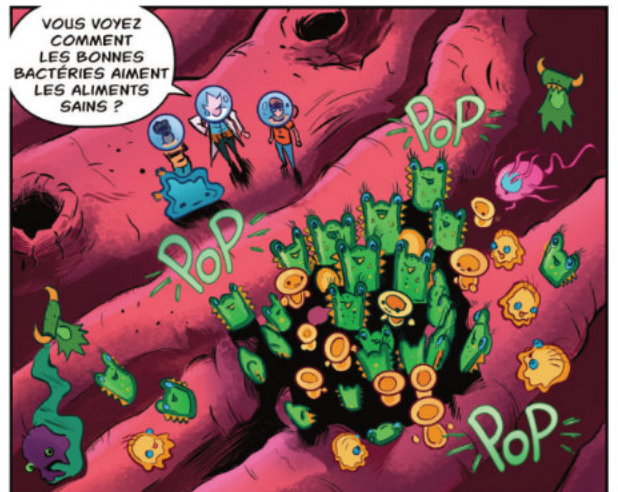
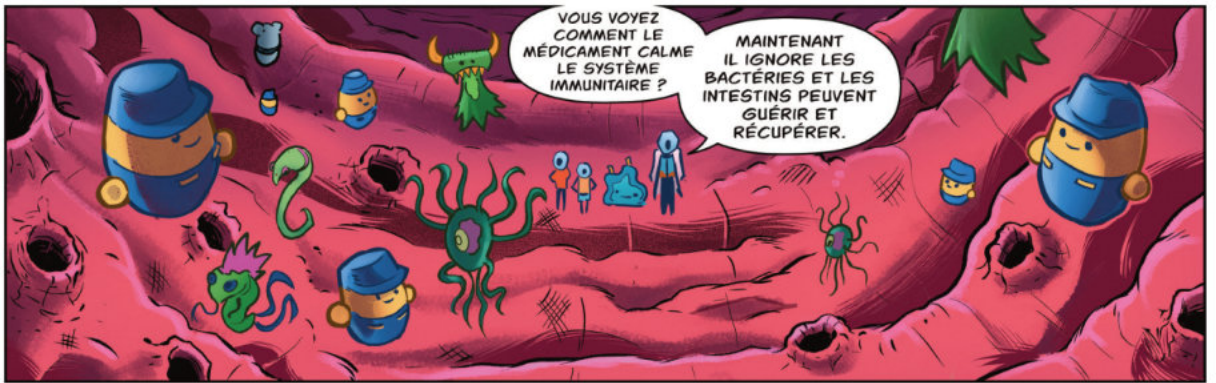
REGARDEZ.



DIFFÉRENTS ALIMENTS VONT FAIRE PROLIFÉRER DIFFÉRENTES BACTÉRIES.









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 CALMÉS.



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

D'ACCORD.
MAIS
PAS TROP,
HEIN !





MONTEZ!



BAP!

BAP!

BAP!



CE SONT MES INTESTINS D'IL Y A DEUX SEMAINES, QU'EST-CE QU'ON VA FAIRE?
IL FAUT RÉGLER LA SITUATION.

NOUS AVONS DES OPTIONS...



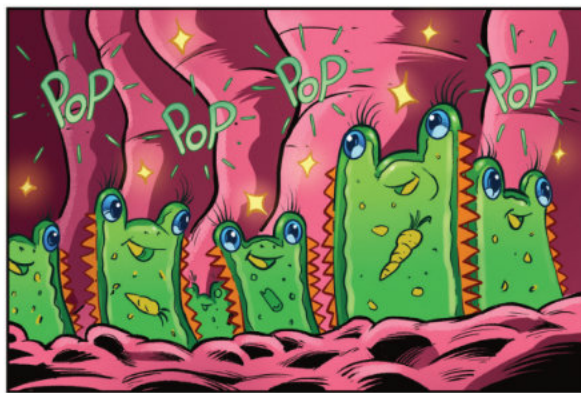
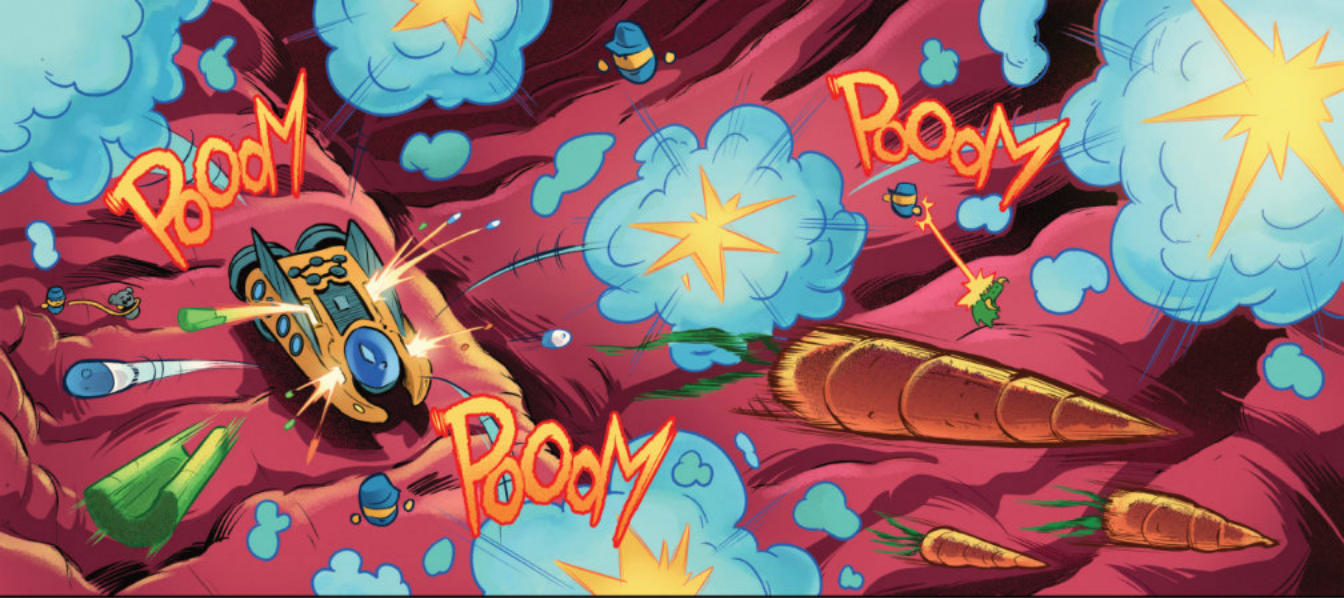
...NOUS POUVONS UTILISER DES MÉDICAMENTS OU LE TRAITEMENT NUTRITIONNEL!

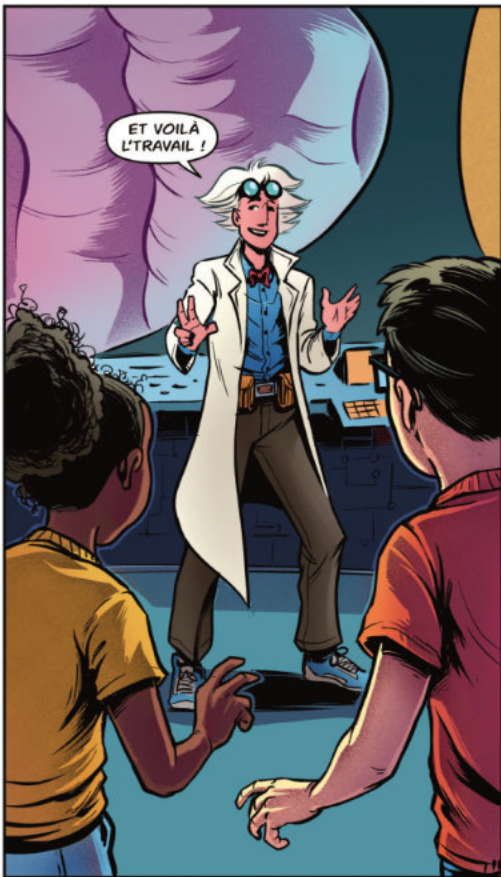


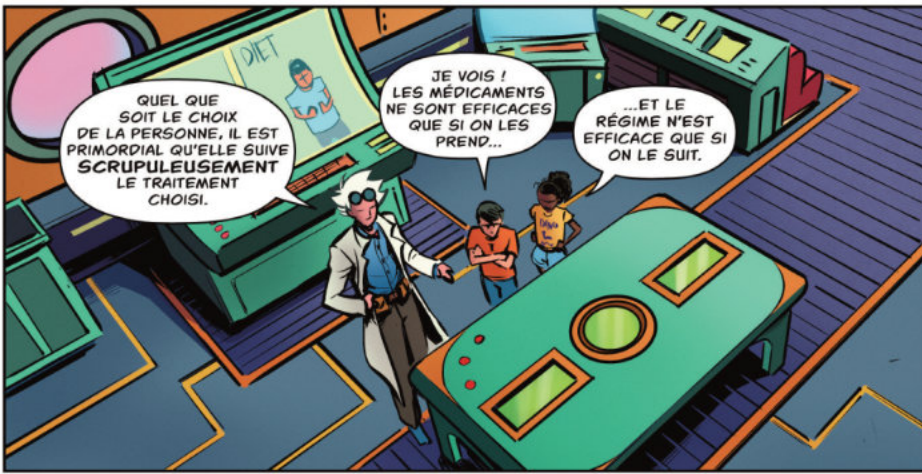
UTILISONS LES DEUX!
ET VITE!



BONNE IDÉE!







QUEL QUE SOIT LE CHOIX DE LA PERSONNE, IL EST PRIMORDIAL QU'ELLE SUIVE SCRUPULEUSEMENT LE TRAITEMENT CHOISI.

JE VOIS ! LES MÉDICAMENTS NE SONT EFFICACES QUE SI ON LES PREND...

...ET LE RÉGIME N'EST EFFICACE QUE SI ON LE SUIT.

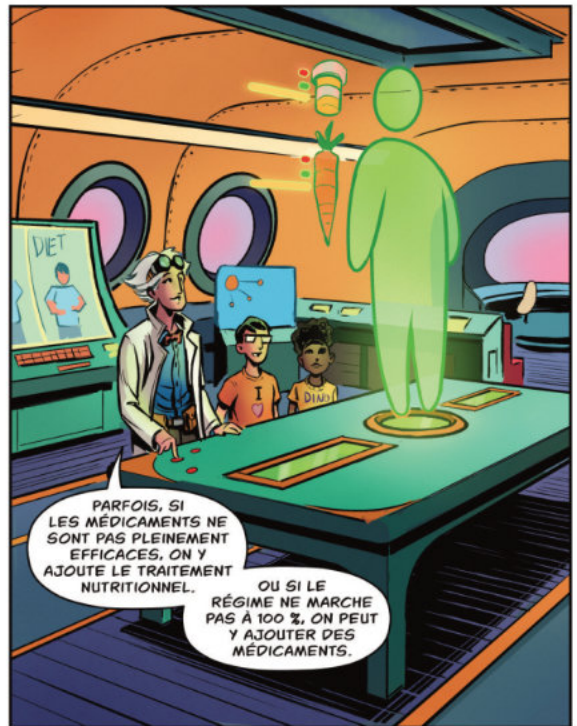


EXACTEMENT !



IL EST IMPORTANT DE RÉALISER QUE MÊME SI LES MÉDICAMENTS ET LE RÉGIME SONT TOUS DEUX D'EXCELLENTS TRAITEMENTS DES MICI...

...TOUT LE MONDE NE RÉPOND PAS DE LA MÊME MANIÈRE À CHAQUE TRAITEMENT.



PARFOIS, SI LES MÉDICAMENTS NE SONT PAS PLEINEMENT EFFICACES, ON Y AJOUTE LE TRAITEMENT NUTRITIONNEL.

OU SI LE RÉGIME NE MARCHE PAS À 100 %, ON PEUT Y AJOUTER DES MÉDICAMENTS.



LE BUT DE TOUT TRAITEMENT EST D'AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE DE LA PERSONNE ET DE LUI OFFRIR UNE RÉMISSION COMPLÈTE --

-- CE QUI VEUT DIRE QUE TOUS SES SYMPTÔMES ONT DISPARU.



IL EST TOUT AUSSI **IMPORTANT** DE S'ASSURER QUE L'INFLAMMATION A ENTIÈREMENT DISPARU ÉGALEMENT.

J'AI COMPRIS !



TOUT EST CLAIR, MAINTENANT, PROFESSEUR. DÉSORMAIS, JE SAIS CE QUE J'AI À FAIRE !

QUOI DONC ?



JE VAIS DISCUTER
AVEC MES PARENTS ET MON
ÉQUIPE DE SOINS POUR TOUT
FAIRE POUR QUE MA MICI ENTRE
EN RÉMISSION ! ET POUR
QU'ELLE Y RESTE !

HIP HIP HIP
HOURRA !

POUR EN SAVOIR PLUS SUR TA MICI,
ADRESSE-TOI À TON **GASTRO-ENTÉROLOGUE**,
LE MÉDECIN EN CHARGE DE TON TUBE DIGESTIF,
TON **PROFESSEUR NIMBAL** PARTICULIER !

AS-TU DÉJÀ ENTENDU TON MÉDECIN PARLER AVEC SES COLÈGUES ? 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 !**

TU VEUX IMPRESSIONNER TON MÉDECIN ?

VOICI DE QUOI !

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 ESSAYIONS DE RÉGLER LE PROBLÈME. EN Y TRAVAILLANT ENSEMBLE, JE N'AI AUCUN DOUTE QUE NOUS DEVRIONS POUVOIR CHANGER LES CHoses. 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)

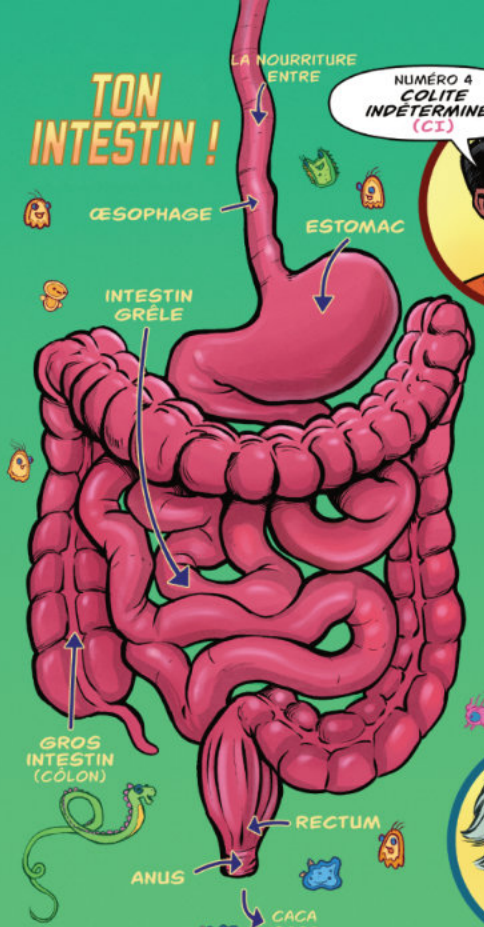
PENCHONS-NOUS MAINTENANT SUR LA RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE, ABRÉGÉE RH, UN AUTRE DES TYPES PRINCIPAUX DE MICI. REGARDE L'ILLUSTRATION DU SYSTÈME DIGESTIF SUR LA PAGE SUIVANTE. TU VOIS CE TUBE TORTUEUX ET SINUEUX ? C'EST CE QUE L'ON APPELLE LE GROS INTESTIN OU, SELON LE TERME SAVANT, LE COLON. C'EST L'ENDROIT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

MAIS ATTENTION, LA RH ATTAQUE DIFFÉRENNEMENT 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 COMPRENNENT 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 ! »

TON INTESTIN !



NUMÉRO 4 COLITE INDÉTÉRMINÉE (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 MEUX. 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'INGÉNIEURS MÉDECINS, NOUS DISPOSONS D'UN DIAGNOSTIC DE PLUS : « COLITE INDÉTÉRMINÉE ! » 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 TRAÎNES, 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 COUDES, TES DOIGTS ET TES ORTELS. QUAND TU COURS APRÈS LE BALLON POUR MARQUER ET QUE TES GENOUX HURLENT ? C'EST L'ARTHRALGIE QUI S'EXPRIME.

NUMÉRO 8 ARTHRITIS



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 DÈSHYDRATATION

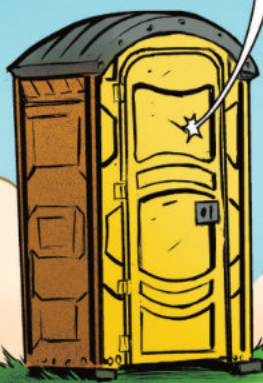


PENSE À LA MER D'ARAL. TU NE CONNAIS PAS ? FAIS DES RECHERCHES. AUTREFOIS MERVEILLEUX PLAN D'EAU REMPLI, TU L'AURAS DEVINÉ, D'EAU, C'EST MAINTENANT UN DÉSERT. PAREIL POUR NOUS, NOTRE CORPS A BESOIN D'EAU ET SI TOUT À COUP NOUS EN MANQUONS, CE N'EST PAS L'IDÉAL.

« DOCTEUR, MES LÈVRES SONT VRAIMENT SÈCHES, JE CROIS QUE JE SUIS DÈSHYDRATÉ(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.



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 RÉGLOUER DE FAÇON CONSTRUCTIVE ! JE NE SAIS PAS SI C'EST MES GÈNES OU MOI, MAIS CETTE PARTIE, JE L'AIME INCONDITIONNELLEMENT ! »

NUMÉRO 13
GÈNES.



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. MÉRCI 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
COLON 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 INDIGUER (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 COLON
LA PANCOLITE EST UNE INFLAMMATION DE L'ENSEMBLE DU COLON
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 ENTRAÎLLES 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.)

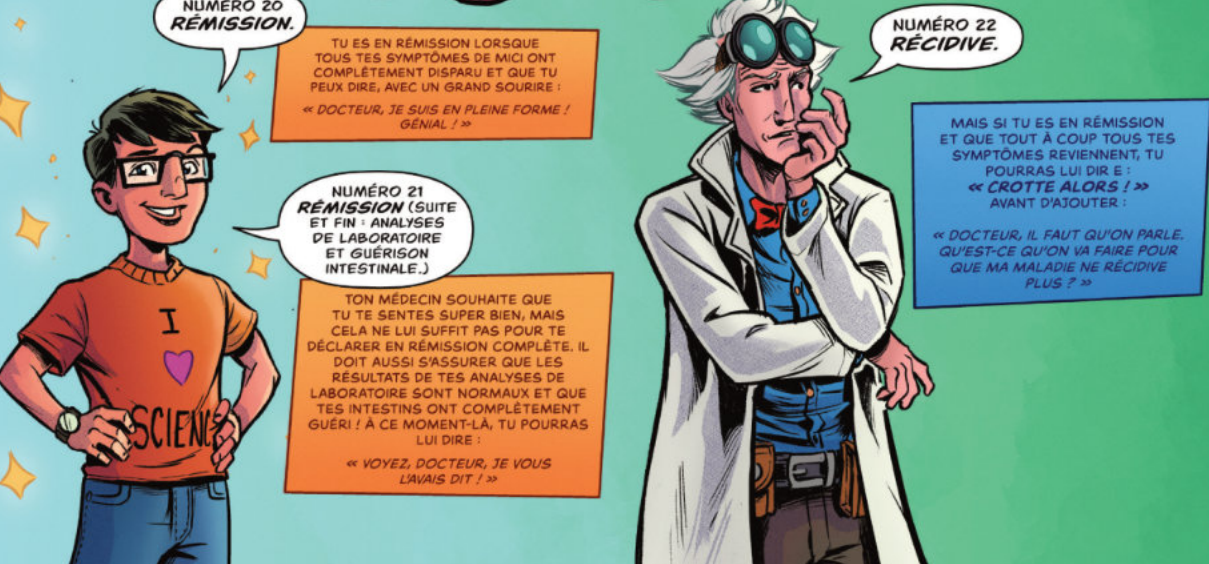
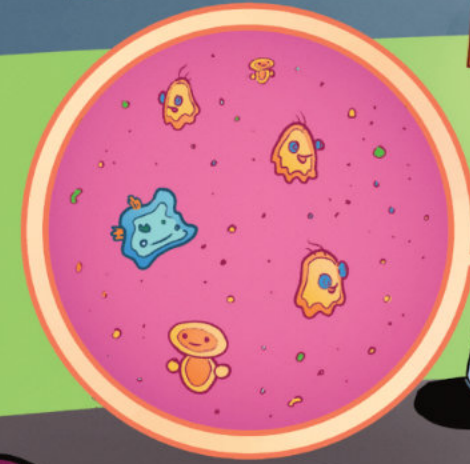
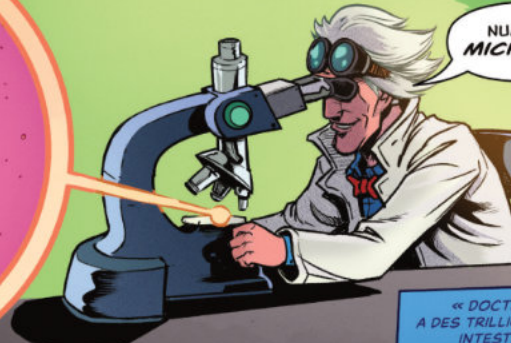
TON MÉDECIN SOUHAITE QUE TU TE SENTES SUPER BIEN, MAIS CELA NE LUI SUFFIT PAS POUR TE DÉCLARER EN RÉMISSION COMPLÈTE. IL DOIT AUSSI S'ASSURER QUE LES RÉSULTATS DE TES ANALYSES DE LABORATOIRE SONT NORMAUX ET QUE TES INTESTINS ONT COMPLÈTEMENT GUÉRI ! À CE MOMENT-LÀ, TU POURRAS LUI DIRE :

« 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 DÙ 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 ÇA 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 INTESTINS, 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 DÉSPÉRÉE, IL Y A TOUJOURS DES PERSONNES QUI PEUVENT MAIDER... VOUS AVEZ MENTIONNÉ QUE PLUSIEURS DE VOS PATIENTS VOIENT UN PSYCHOLOGUE QUI LES AIDE À SE SENTIR MOINS TRISTES. J'AIMERAIS EN VOIR UN. JE VEUX À NOUVEAU ME SENTIR BIEN. »

**NUMÉRO 26
CONSTRUCTION.**



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 INTESTINS, CELA PEUT ENTRAÎNER DES VOMISSEMENTS ET UNE PERTE DE POIDS.

« DOCTEUR, C'EST VRAI QUE LES CONSTRICTIONS SCAVES 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 INTESTINS DÉJÀ BIEN MAL EN POINT, C'EST QUE TU AURAIS 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 ENORMÉMENT 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
TÉNESME.**



« IL FAUT QUE J'Y AILLE, IL FAUT QUE J'Y AILLE ! » 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 « TÉNESME » 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 DE SIMPLES 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 ÉPUISEMENT. 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 RÉACTIFS DE PHASE AIGUË. LA VS EST LE TEMPS QUE METTENT LES GLOBULES ROUGES À CHUTER DANS UN PETIT TUBE. SI LES RÉACTIFS DE PHASE AIGUË, C'EST-À-DIRE LES PROTÉINES DANS LE SANG QUI INDIQUENT UNE INFLAMMATION, SONT NOMBREUX, LES GLOBULES ROUGES METTENT PLUS DE TEMPS À CHUTER AU FOND DU TUBE. TEMPS PLUS LONG = VALEUR DE VS ÉLEVÉE. S'IL N'Y A PAS D'AUGMENTATION DU NOMBRE DE PROTÉINES INDIQUANT UNE INFLAMMATION, LES GLOBULES ROUGES CHUTENT 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 AUX **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'INTESTIN, 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 **PROFESSIONNELS** 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/TA GASTRO-ENTÉROLOGUE



TON/TA PSYCHOLOGUE



TON INFIRMIER(ÈRE)



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



TON/TA COACH



TON INTERVENANT(E) SOCIAL(E)



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 !

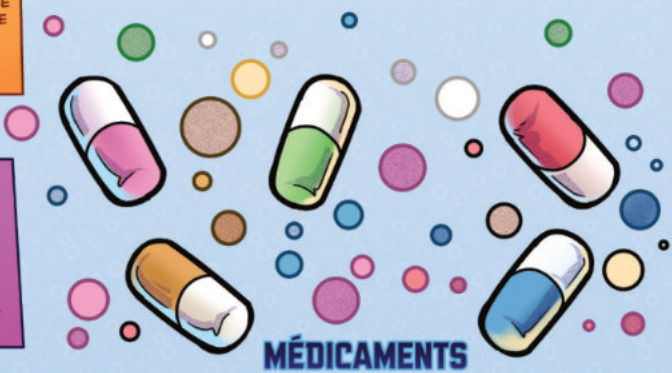
N'EST-CE PAS, EN FIN DE COMPTE, CE QUE NOUS VOULONS TOUS ?

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 N'AIES PAS DE SYMPTÔMES, QUE TU GRANDISSES BIEN ET QUE TOUTS 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 !**

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 ENDOSCOPIES ET EN PARTICULIER LES COLOSCOPIES 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 DIFFÉREMMENT. LES GENS RÉAGISSENT ÉGALEMENT DIFFÉREMMENT 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 ÉNORMÉMENT 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.



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 REPLACÉ 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 TOUTS 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 MIEUX ! 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. 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 !

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'EXCELLENTES 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 CROISES PROBABLEMENT CHAQUE JOUR SANS LE SAVOIR QUELQU'UN ATTEINT DE L'UNE DE CES MALADIES. TROUVE TA COMMUNAUTÉ ! NOUS APPRENONS LES UNS DES AUTRES, ET SORTONS PLUS FORTS DE NOS ÉCHANGES.





LE PROFESSEUR

LE PROFESSEUR NIMAL (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 NIMAL 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 NIMAL SOUHAITE T'AIDER À DEVENIR LA PERSONNE LA PLUS SAINE 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 NIMAL 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 !

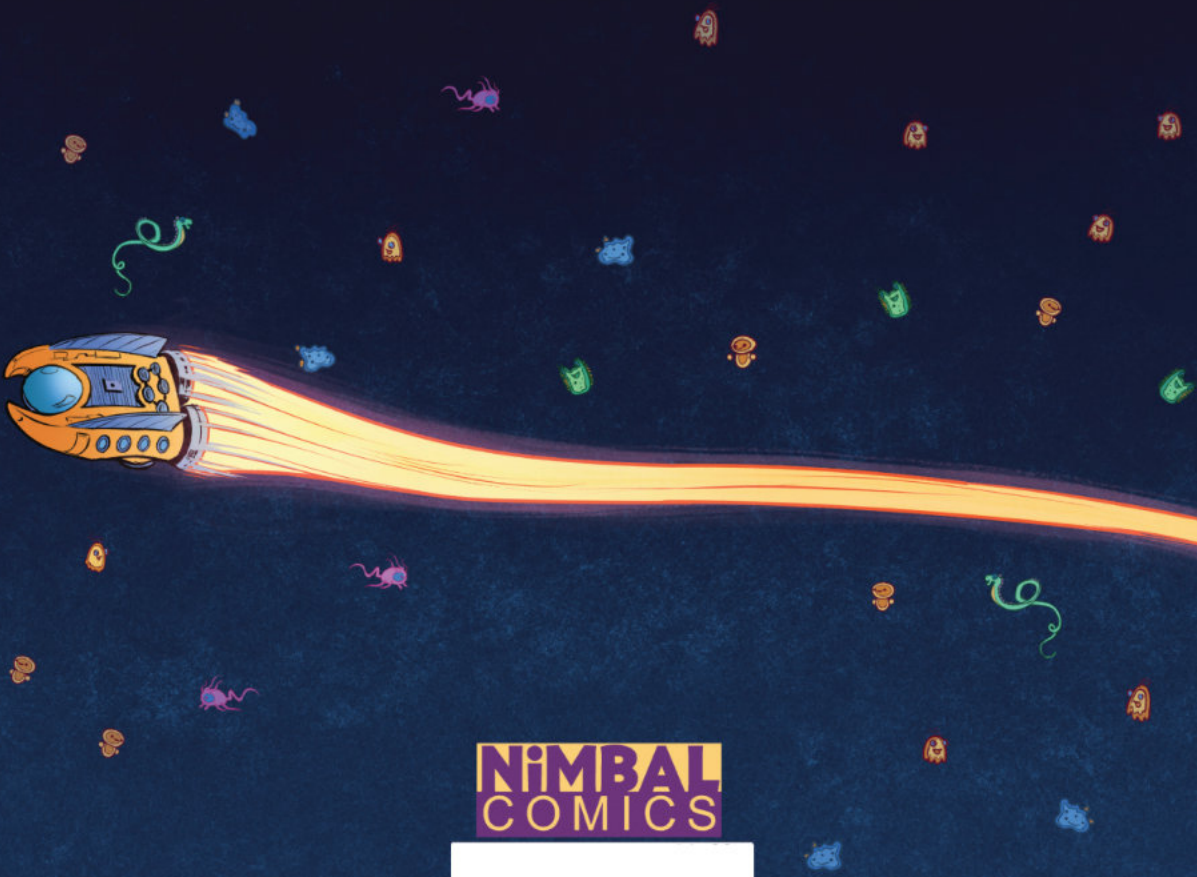
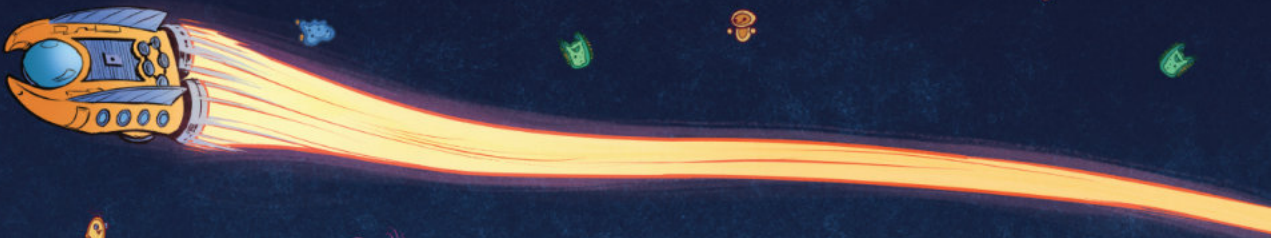


L'ARTISTE

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 NIMAL.

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.





**NIMBAL
COMICS**

