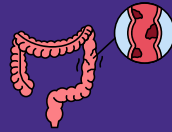


Gérer les MII au travail

Qu'est-ce qu'une maladie inflammatoire de l'intestin (MII) ?

Les MII (maladies inflammatoires chroniques de l'intestin) sont un terme générique désignant les affections inflammatoires chroniques touchant le tube digestif.

Les deux formes les plus courantes sont :



Colite Ulcéreuse (CU)

Elle affecte le côlon et le rectum, et provoque une inflammation continue



Maladie de Crohn

Peut affecter n'importe quelle partie du tube digestif et les couches plus profondes de l'intestin

Le saviez-vous ?



- Au Canada, environ 322 000 personnes vivent avec une MII (maladie inflammatoire de l'intestin)
- Les taux sont parmi les plus élevés au monde

Symptômes des MII

- Douleurs abdominales
- Diarrhée chronique
- Se réveiller la nuit pour aller à la selle
- Saignements rectaux
- Ballonnements et gaz
- Perte de poids
- Fièvre
- Fatigue
- Anémie
- Anxiété et dépression

L'un des symptômes les plus perturbateurs est l'**urgence intestinale**. Dans un contexte professionnel, cela peut :

Interrompre les réunions ou les tâches

Limitier la participation à certains rôles ou environnements

Anxiété liée à l'éloignement des toilettes

Cela peut entraîner de la gêne ou une stigmatisation



La maladie de Crohn ou la colite ulcéreuse affectent-elles la capacité d'une personne à travailler ?

Réponse courte : **Oui, c'est possible — mais ça n'a pas besoin de le définir.**

Lors des poussées, les symptômes peuvent temporairement limiter la capacité de travail. En période de rémission, la plupart des gens fonctionnent avec un minimum de perturbations.

Comment les MII (maladies inflammatoires de l'intestin) sont-elles traitées ?

Bien qu'il n'existe aucun remède contre les MII, des stratégies de traitement efficaces peuvent aider à contrôler l'inflammation, à réduire les symptômes et à maintenir la rémission.

Médicaments à gérer



- Anti-inflammatoires
- Immunosuppresseurs
- Produits biologiques

Facteurs liés au mode de vie



- Stresser
- Dormir
- Activité physique

Stratégies nutritionnelles



- Favoriser la santé intestinale
- Réduire les déclencheurs

Suppléments



- Fer
- Vitamine B12
- Vitamine D

Comment gérer une MII au travail ?

Connaissez vos schémas

Identifiez vos déclencheurs et reconnaissez les premiers signes d'une poussée.

Planifiez votre environnement

Repérez l'emplacement des toilettes et choisissez des sièges accessibles et confortables.



Intégrer la flexibilité

Prenez des pauses dès le début du travail et adaptez votre charge de travail pendant les périodes de baisse d'énergie.



Communiquez (selon votre niveau de confort)

Partagez ce qui est nécessaire et concentrez-vous sur les solutions qui répondent à vos besoins au travail.



Soutenez votre énergie

Privilégiez les repas, l'hydratation et la flexibilité des horaires pour le repos ou les rendez-vous.



Solutions pratiques pour mieux vivre au travail avec une MII



1. Plaider en faveur d'aménagements raisonnables



2. Établissez une routine qui favorise la gestion des symptômes



3. Utilisez des outils (blocage de votre calendrier, rappels) pour organiser votre journée



4. Mettre en place un système de soutien (équipe soignante, collègue)