



- Infos
- Conseils et astuces
- Bingo
- Liste d'envies
- Et plein d'autres choses



Garde ce carnet à portée de main et ouvre-le chaque fois que tu as besoin d'une réponse à tes questions ou d'une petite dose d'énergie positive. Tu n'es pas tout seul !

Des lettres de l'alphabet se sont cachées dans ce carnet.
Retrouve-les toutes et inscris-les ici pour pouvoir lire la phrase :

[illegible]

Mon corps >>> 4

Mon corps >>> 4
Parfois, ça ne se passe pas comme prévu ... >>> 6
Qu'est-ce qui se passe ? >>> 8

UNE MICI ? C'EST QUOI ? >>> 8

UNE MICI ? C'EST QUOI ? >>> 9
POURQUOI SUIS-JE MALADE ? >>> 10

CE QUE JE RESSENS >>> 12

CE QUE JE RESOLVS
ACRROCHE-PORTE >>> 14
-TÉCHÉ(E) ! >>>

ACRROCHE-PORTÉ
JE SUIS SI FATIGUÉ(E) ! >>> 15

Examen >>> 16

Examens >>> 16
UNE PIERRE DE COURAGE >>> 17
de médecine

Beaucoup de médecins >>> 18
Sur un caméléon >>> 20

Beaucoup de mensonges

LE POUVOIR D'UN CAMÉLÉON >>> 20

BINGO >>> 23

BINGO >>> 25
TRAITEMENTS et OPÉRATIONS >>> 22 - 24

AMIS >>> 26

Compliments >>> 28

Compliments >>> 28
CARTES DE DISCUSSION >>> 39
QUESTIONS ? >>>

CARTES DE DISCUSSION

OÙ SONT LES TOILETTES ? >>> 29

BIEN MANGER >>> 32

BIEN MANGER >>> 32
BOÎTE À TARTINES ADAPTÉE AUX MICI >>> 34
 36

En vacances >>> 36

LISTE D'ENVIES >>> 37

LISTED D'ENVIES
JOURNAL DE GRATITUDE >>> 38



MON corps



Tu connais le mot "digestion" ? C'est le long chemin que parcourt la nourriture dans ton corps pour être décomposée en tout petits éléments qu'on appelle les nutriments. Ces nutriments sont ensuite transportés dans tout ton corps via ton sang pour t'aider à devenir grand et fort.

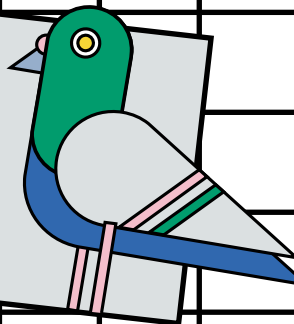
La digestion est en fait un voyage fascinant, nous allons te faire découvrir toutes les étapes !

LE SAVAIS-TU?

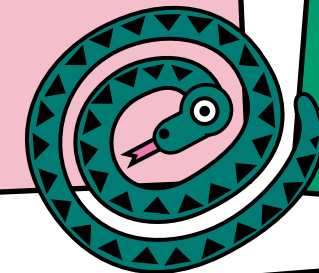


Certains animaux mâchent leur nourriture plus d'une fois ! Les moutons, les chèvres, les girafes et les vaches sont des ruminants bien connus. Leur nourriture retourne plusieurs fois dans leur bouche pour être mâchée et ils ont d'ailleurs quatre estomacs !

Certains oiseaux aiment manger des plantes, mais n'ont pas assez de dents pour les mâcher ! Ils avalent alors parfois des pierres pour aider leur estomac à réduire la nourriture en petits morceaux.



Chez l'homme, le trajet complet de la nourriture dans le corps ne prend en général que 24h, chez les serpents qui mangent de très grosses proies, cela peut prendre jusqu'à 20 jours !



Certains fruits comme les pommes, les tomates ou les fraises se font volontiers manger par les animaux. Parce que les graines ressortent ensuite dans leurs excréments et font pousser de nouvelles plantes ou de nouveaux arbres.

Notre appendice ressemble à une petite saucisse. L'appendice est un petit morceau d'intestin, entre le gros et le petit intestin, qui mesure entre 2 et 20 centimètres de long, est aussi épais qu'un crayon, creux à l'intérieur et ressemble étrangement à une saucisse !



ŒSOPHAGE >>> Ton œsophage est une sorte de tube solide plein de muscles qui fait descendre tes aliments vers ton estomac. Ton œsophage mesure environ 25 à 30 centimètres de long, comme la latte que tu utilises parfois en classe.

FOIE >>> Le foie agit un peu comme un policier dans ton corps et va contrôler le sang qui sort de l'intestin grêle. Si le foie trouve des toxines ou de mauvaises substances, il les arrête, les décompose et les renvoie dans l'intestin via la bile.

VÉSICULE BILIAIRE >>> Si ton alimentation contient beaucoup de graisses, la vésicule biliaire reçoit un signal. Elle envoie alors une substance spéciale, la bile, vers l'intestin grêle pour aider à la digestion de tes aliments.

L'INTESTIN GRÊLE >>> À partir de ton estomac, le voyage se poursuit vers l'intestin grêle. Ton intestin grêle contient des sucs intestinaux qui sont fabriqués par ton foie et ton pancréas. Ces sucs décomposent ta nourriture pour qu'il ne reste que des éléments nutritifs. Ces minuscules fragments passent à travers la paroi intestinale pour rejoindre le sang, qui les fera ensuite voyager dans tout ton corps.



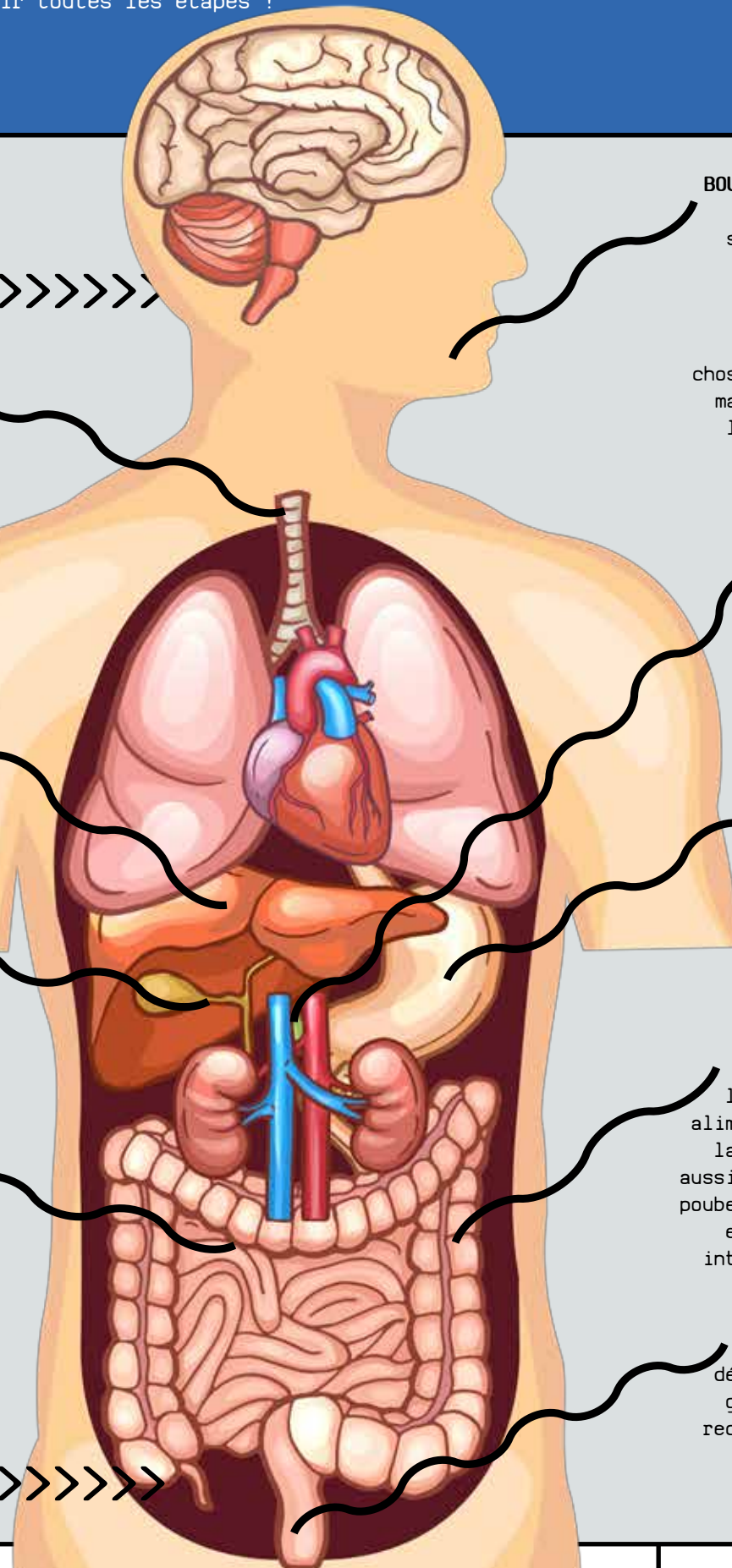
BOUCHE >>> Tout commence dans ta bouche. Lorsque tu mets quelque chose de savoureux dans ta bouche, tu commences automatiquement à produire plus de salive. C'est pour ça que les gens disent parfois : <<J'en ai l'eau à la bouche>> lorsqu'ils pensent à quelque chose de bon. Cette salive, associée à la mastication des dents, permet de broyer les aliments. Et dès que tu as fini de mâcher, tu avales la nourriture.

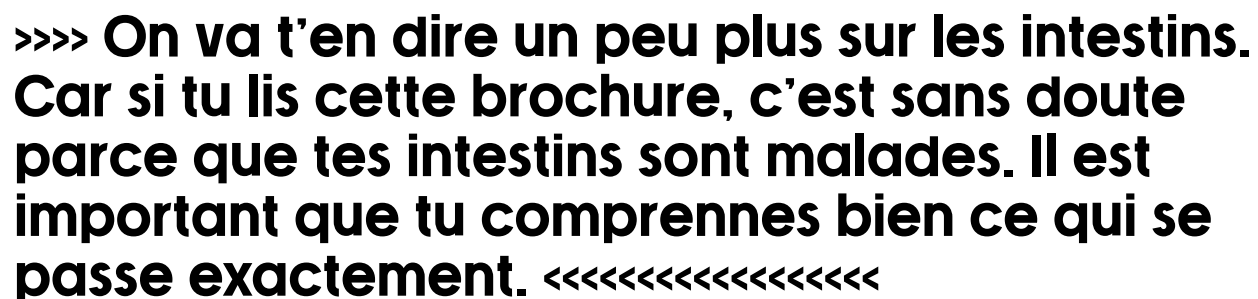
PANCRÉAS >>> C'est une petite usine très spéciale dans ton corps. Elle contrôle principalement la quantité de sucres dans ton sang, ce qui est important pour te sentir bien. Mais le pancréas fabrique aussi une substance qui t'aide à digérer les aliments.

ESTOMAC >>> Dans ton estomac, tes aliments sont brassés et mélangés au suc gastrique acide pour créer une bouillie pâteuse. En général, les aliments restent dans l'estomac pendant trois à quatre heures. Mais ça peut prendre plus de temps si tu manges très gras.

GROS INTESTIN >>> Une fois que tous les nutriments ont été extraits de tes aliments, ce qui reste va se diriger vers la sortie par ton gros intestin (appelé aussi côlon). Il agit donc un peu comme la poubelle de ton corps et va principalement extraire l'eau de tes selles. Ton gros intestin continue ensuite de pousser les déchets qui restent vers le bas.

RECTUM >>> C'est un nom spécial qui désigne la toute dernière partie de ton gros intestin. Lorsqu'il est plein, le rectum envoie un message à ton cerveau : il est temps d'aller aux toilettes !





Comme nous l'avons appris à la page précédente, nous, les humains, avons différents types d'intestins. Ta nourriture entre d'abord dans l'intestin grêle. Celui-ci est entièrement enroulé sur lui-même dans ton ventre. Si l'on sort l'intestin grêle du ventre et qu'on le déroule complètement, il mesure cinq mètres de long ! C'est beaucoup plus grand que toi ! C'est fou, non ?

Il y a plein de bactéries dans tes intestins, surtout dans ton gros intestin.

Ton intestin grêle n'est pas lisse, mais plein de plis et de replis bizarres appelés "villosités intestinales". Ces villosités permettent à tes intestins de faire passer plus de nutriments dans ton sang. Si tu étalais l'intestin grêle complètement à plat et que tu mettais toutes ces villosités côte à côte, tu pourrais recouvrir un terrain de tennis !

Il arrive que les intestins ne fonctionnent pas tout à fait correctement. Tu peux avoir des blessures sur tes villosités intestinales par exemple. Elles ont alors du mal à absorber toutes les substances de ton alimentation dont tu as besoin pour te développer. Tu peux dans ce cas perdre beaucoup de poids et avoir la diarrhée.

Une telle blessure ou inflammation peut également se traduire par du sang dans les selles, des crampes ou des douleurs abdominales. Si tes intestins ne sont pas en bonne santé, il arrive que les parois intestinales se mettent à gonfler et qu'elles aient encore plus de mal à extraire tous les bons éléments de tes aliments. Ton gros intestin a également plus de mal à extraire l'eau de tes selles, ce qui te rend encore plus sujet à la diarrhée.

Mais pas de panique, ce sont de bonnes bactéries

er en bonne santé.
Toutes ces bactéries

Si tes intestins sont malades, ta digestion peut ne pas fonctionner correctement et tu peux parfois te sentir très mal. Le médecin t'examinera alors pour voir si tu es atteint d'une MICI.

UNE MICI? C'EST QUOI?

MICI, c'est un drôle de nom qui regroupe les Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin, mais c'est plus facile de dire simplement MICI.

Si tu as une MICI, tu as une inflammation, qui est en fait une blessure, quelque part dans ton tube digestif. Et cette inflammation ne disparaît pas, elle continue à te rendre malade. Il existe beaucoup de termes compliqués pour nommer les différents types de maladies. Tu as peut-être déjà entendu parler de la maladie de Crohn ou de la colite ulcéreuse. Si tu veux, tu peux écrire plusieurs fois ces noms sur une feuille de papier pour essayer de le retenir.

#!?
&0%*



La maladie de Crohn

Dans cette variante, l'inflammation touche n'importe quelle partie du tube digestif, de la bouche à l'anus. Si tu as la maladie de Crohn, elle peut se manifester à différents endroits de tes intestins. Parfois, c'est juste ton intestin grêle qui est malade, parfois ton gros intestin aussi, et de nombreux patients atteints de Crohn ont une inflammation à la fois dans le gros et le petit intestin. Ces blessures peuvent devenir très profondes et difficiles à guérir, empêchant parfois le passage des aliments.

20% 30% 50%

gros intestin

intestin grêle

intestin grêle et gros intestin

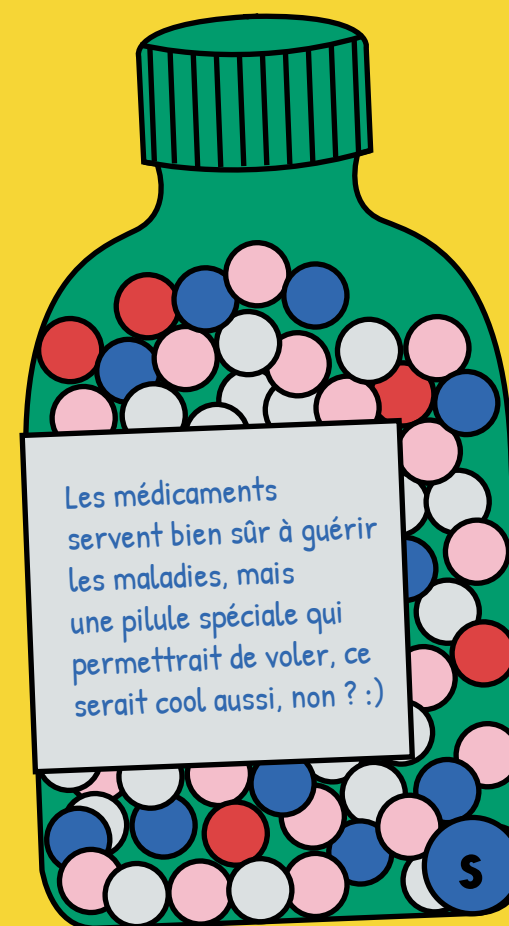
Colite ulcéreuse

Dans ce cas, l'inflammation se situe uniquement dans le gros intestin. La maladie commence toujours dans la dernière partie du gros intestin et peut remonter plus haut. Parfois, seul le rectum est touché, mais il est également possible que l'ensemble de ton gros intestin soit malade.

UNE PILULE MAGIQUE

Être malade, c'est pénible !
Et malheureusement, il n'existe pas de remède pour chaque maladie ou chaque problème. Mais si tu pouvais avoir des pilules magiques, tu ferais quoi ?

Écris quel serait le pouvoir de ta pilule magique :



.....
.....
.....
.....
.....



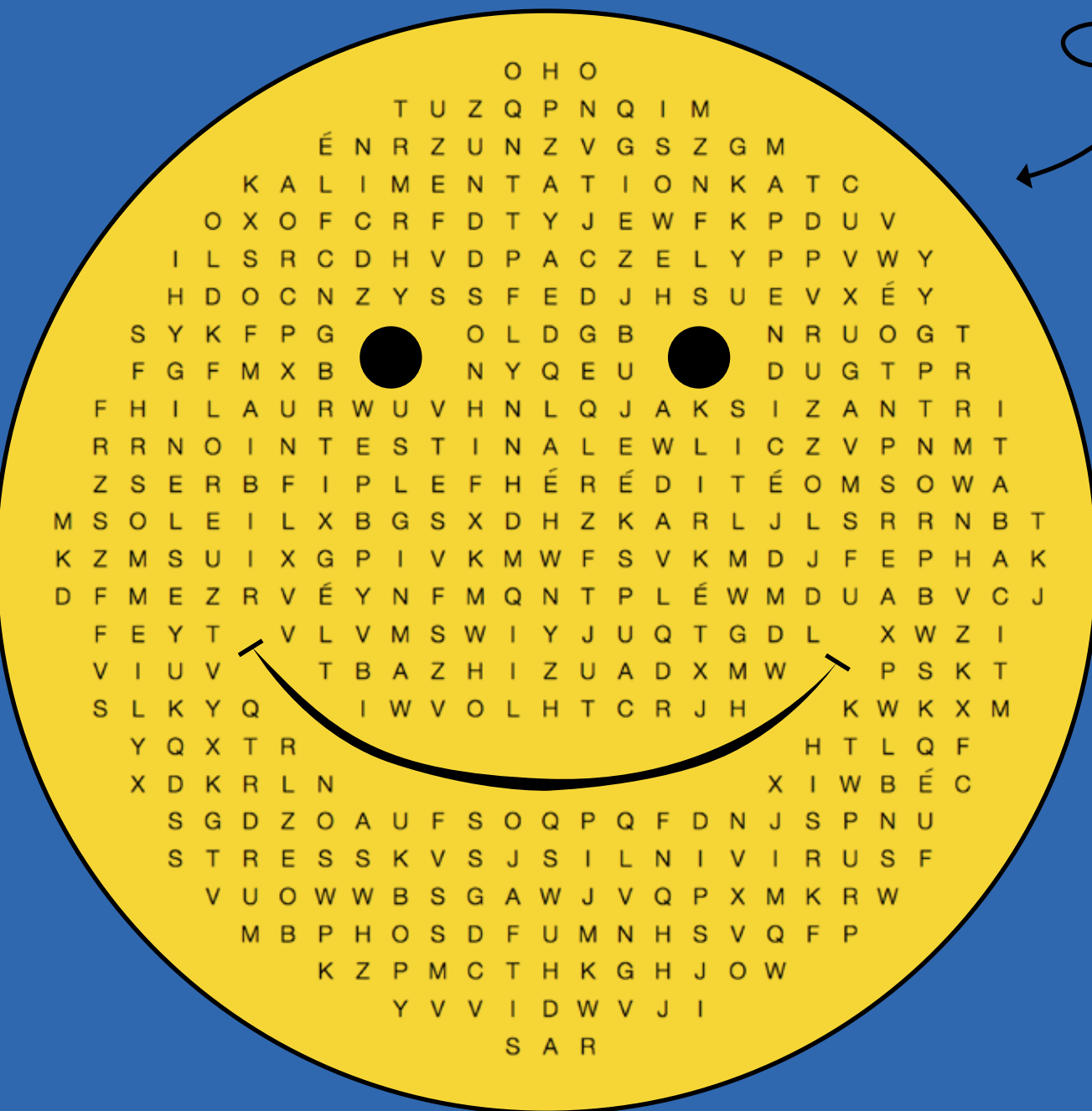
POURQUOI SUIS-JE MALADE ?

Si tu es malade, tu aimerais sûrement savoir pourquoi. Les médecins recherchent les causes des maladies pour mieux les soigner. Dans le cas des MICI, on ne sait pas encore très bien pourquoi on est malade. Dans cette grille de mots cachés, tu trouveras certains des facteurs qui, selon les médecins, aggravent les MICI. Mais il est surtout important de se rappeler que tu n'y es pour rien. Ce n'est absolument pas ta faute si tu es malade.

Les médecins pensent que chez les grandes personnes, toutes ces choses peuvent avoir une influence sur leur MICI.

Réussiras-tu à trouver tous les mots ?

- HÉRÉDITÉ
- APPENDICE
- VIRUS
- FLORE INTESTINALE
- SOLEIL
- STRESS
- ALIMENTATION
- TABAC
- SOMMEIL
- HYGIÈNE



Quand on a une maladie qui ne peut pas être complètement guérie, c'est normal d'avoir peur ou d'être parfois très en colère. Et ce n'est pas toujours facile de retrouver le sourire immédiatement. C'est pourquoi nous avons créé ce « happy dé » spécialement pour toi.

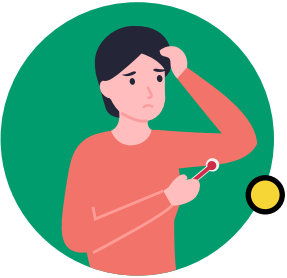
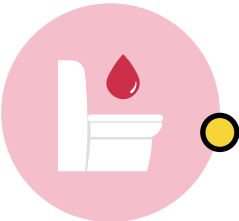
Prends une feuille de papier et pose-la sur ce dessin pour pouvoir décalquer les contours. Sur chaque face, écris quelque chose qui te fait toujours du bien, puis fabrique ton dé. Il te suffit de découper les contours, plier sur les lignes, puis coller les bords avec de la colle.



UN PETIT COUP DE MOU ? LANCE LE DÉ ! IL TE DIRA ALORS QUOI FAIRE POUR ÊTRE DE NOUVEAU HAPPY !

CE QUE JE RESENS

Relie les dessins aux bons symptômes à l'aide des points jaunes.

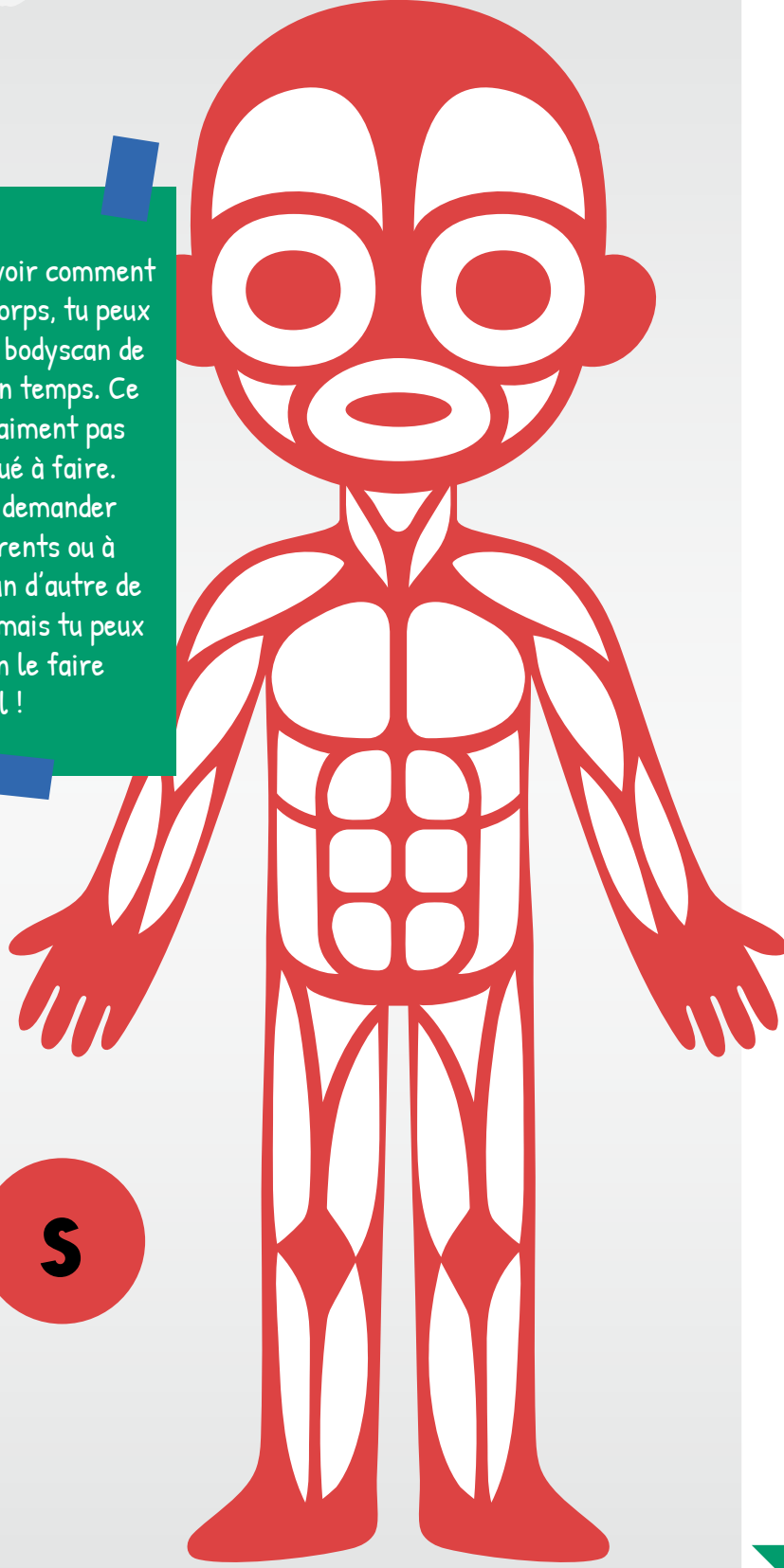


Quand on a une MICI, on ne se sent pas toujours très bien. C'est pourquoi nous avons dressé ici une liste des symptômes qui te font peut-être souffrir. Tu en ressens d'autres ? Quelque chose t'inquiète ? Si c'est le cas, ne te laisse surtout pas abattre, parles-en à ton médecin ou à un autre adulte.

- ☒ Diarrhée qui dure longtemps ou qui alterne avec normales.
- ☐ Obligation de se lever la nuit pour aller .
- ☒ Mal au ventre.
- ☒ Légère fièvre.
- ☒ Aucune envie de manger.
- ☐ Grosse fatigue.
- ☐ Tu es plus pâle que d'habitude.
- ☒ Tu perds du poids.
- ☐ Ta croissance est plus lente.
- ☒ Un peu de sang dans tes .
- ☐ Tu es nauséux et tu as parfois l'impression que tu vas vomir.
- ☐ Douleur dans les articulations. Par exemple dans les genoux, les poignets ou les chevilles.

BODYSCAN:

Pour savoir comment va ton corps, tu peux faire un bodyscan de temps en temps. Ce n'est vraiment pas compliqué à faire. Tu peux demander à tes parents ou à quelqu'un d'autre de t'aider, mais tu peux très bien le faire tout seul !



Allonge-toi dans un endroit calme où personne ne viendra te déranger.

Ferme les yeux puis inspire et expire lentement cinq fois.

Maintenant, pense très fort à tes orteils. Ne dis rien et ne bouge pas, tu dois juste penser.

Dis tranquillement dans ta tête, trois fois de suite : « Bonjour les orteils, détendez-vous complètement ».

Pense ensuite à tes pieds et dis la même phrase dans ta tête, en commençant maintenant par « Bonjour les pieds... »

Continue à parcourir tout ton corps dans ta tête en passant par les genoux, les fesses, le ventre, le dos... jusqu'à la tête.

Reste ensuite immobile pendant un moment et respire profondément.

Profite du calme et observe si tu ressens une douleur quelque part dans ton corps.

Tu t'es endormi pendant le bodyscan ? Ce n'est pas grave ! Tu réessayeras la prochaine fois ! :)

ACCROCHE- PORTE FAIT- MAISON

On vient constamment te déranger quand tu as besoin d'un moment de solitude au calme et ça t'énervé ? Nous avons la solution. Prends un morceau de carton solide et dessine cette forme. Découpe-la soigneusement.

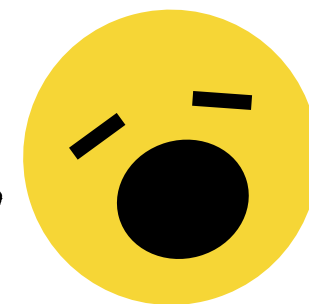
D'un côté, écris **NE PAS DERANGER** en grosses lettres et de l'autre côté, **ENTREZ**. Peins, colorie ou décore ton accroche-porte jusqu'à ce qu'il devienne une véritable œuvre d'art. Il ne te reste plus qu'à l'accrocher à la porte de ta chambre !



N'HÉSITE
PAS À EN
FAIRE UN
AUTRE
POUR LA
PORTE DES
TOILETTES
AVEC
OCCUPÉ OU
LIBRE.



JE SUIS SI FATIGUÉ(E) !



Les mauvais jours, tu te sens peut-être fatigué dans ton corps et dans ta tête. Fais le test pour savoir à quel point tu es fatigué(e) !

AUJOURD'HUI, J'AI AUTANT D'ÉNERGIE QUE ..

- A ... un petit singe qui se balance dans les arbres.
- B ... une vache qui broute paisiblement dans le pré.
- C ... un ours qui hiberne.

QUAND JE ME SUIS RÉVEILLÉ(E) CE MATIN, JE ME SUIS DIT :

- A ... cool ! Je pourrais courir un marathon aujourd'hui !
- B ... je me sens bien aujourd'hui.
- C ... c'est déjà l'heure de se réveiller ? Je pourrais encore dormir pendant des heures.

b

J'ADORE LES WEEK-ENDS PARCE QUE...

- A... j'ai le temps de faire plein de trucs super.
- B... je peux enfin revoir mon film préféré.
- C... je peux faire la grasse matinée.

PENDANT UN COURS ENNUYEUX À L'ÉCOLE...

- A... j'essaie quand même d'être attentif, et le temps passe plus vite.
- B... je m'évade dans mes pensées.
- C... je dois vraiment faire un effort pour garder les yeux ouverts.

SI J'AVAIS UN SUPER POUVOIR, CE SERAIT...

- A... tout aimer, y compris les choux de Bruxelles !
- B... pouvoir soigner mon mal de ventre en appuyant sur mon nombril !
- C... avoir toujours plein d'énergie.

TON SCORE

#A

#B

#C

Il est temps de calculer ton score.

Écris le nombre de réponses A, B et C que tu as obtenu et découvre ton résultat.

Une majorité de A -- Tu as autant d'énergie qu'un guépard en pleine forme, super !

Une majorité de B -- Tu es parfois fatigué(e), il est donc temps de te reposer pour retrouver ton énergie.

Une majorité de C -- Il semble que tu sois très fatigué(e) ces temps-ci, prends soin de toi et choisis des activités plus calmes dans les jours à venir : une petite sieste, lire un livre, regarder un film.

Si les médecins pensent que tu as une MICI, ils vont t'examiner très attentivement.



En effet, plus les médecins en savent sur ton état de santé, mieux ils peuvent t'aider. Voici une liste des examens les plus courants, comme ça tu sais déjà un peu à quoi t'attendre.

REGARDER ET ÉCOUTER >>>

Le médecin commencera par écouter attentivement ton histoire et examinera complètement ton corps : ton ventre te semble-t-il normal, as-tu maigri ou es-tu plus pâle que d'habitude ? Le médecin passera peut-être avec un petit appareil sur ton ventre pour faire une échographie. Ça ne fait pas mal du tout, c'est parfois juste un peu froid.

i

PRISE DE SANG >>>

Il y a de fortes chances que le médecin te fasse une petite prise de sang. Ce n'est pas drôle, mais ne crains rien, ça ne prend pas longtemps et tu ne sentiras qu'une petite piqûre.

ENDOSCOPIE >>> Il s'agit d'un mot compliqué pour désigner un examen au cours duquel on regarde à l'intérieur de ton corps à l'aide d'une petite caméra. La caméra passe par ta bouche ou par ton anus. Ces examens ne sont pas très amusants, mais ils sont vraiment nécessaires pour que tu ailles mieux. En effet, le médecin peut ainsi mieux comprendre à quel point ton intestin est malade. Très souvent, on te donne des médicaments avant l'examen pour que tu puisses dormir.

RADIO & SCAN >>>

Parfois, les médecins ont besoin de voir vraiment à l'intérieur de ton ventre. Ils prennent alors une photo spéciale en t'allongeant dans un scanner. Ces examens ne font pas mal, mais tu dois rester très calme et immobile pendant un petit moment.

L'EXAMEN DES SELLES >>>

Le médecin te demandera sûrement de faire caca dans un petit pot pour qu'il puisse examiner tes selles au microscope. Il ne faut surtout pas être gêné, ils font tout le temps ce genre d'examens à l'hôpital !



UNE PIERRE DE COURAGE

Ça t'arrive d'avoir un peu peur avant d'aller chez le médecin ou de faire un examen ? C'est normal d'être un peu nerveux. Mais nous avons un truc qui marche très bien. Et si tu fabriquais une jolie pierre de courage ? Tu pourras ensuite la garder dans ta main ou dans ta poche quand tu vas chez le médecin pour emporter une petite dose de courage avec toi.

MATÉRIEL

Une pierre blanche et plate
Un crayon
Peinture acrylique et
pinceau ou marqueurs
peinture
Vernis en spray
Set de table ou papier pour
protéger la table

COMMENT PROCÉDER

1. Trouve un ou plusieurs beaux galets blancs.
2. Fais un dessin au crayon sur ta pierre.
3. Colorie-le. Tu peux utiliser de la peinture acrylique ou des marqueurs peinture.
4. Demande à quelqu'un de t'aider à utiliser le spray pour vernir ta pierre. Applique d'abord une couche et laisse sécher pendant quelques heures. Puis, applique une deuxième couche si nécessaire.
5. Ta pierre est prête !

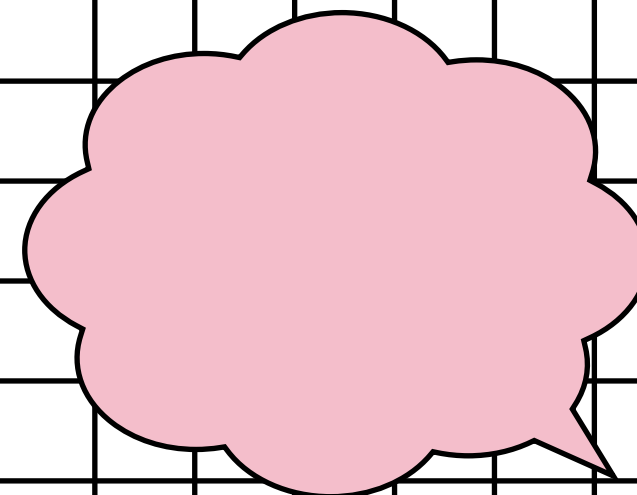
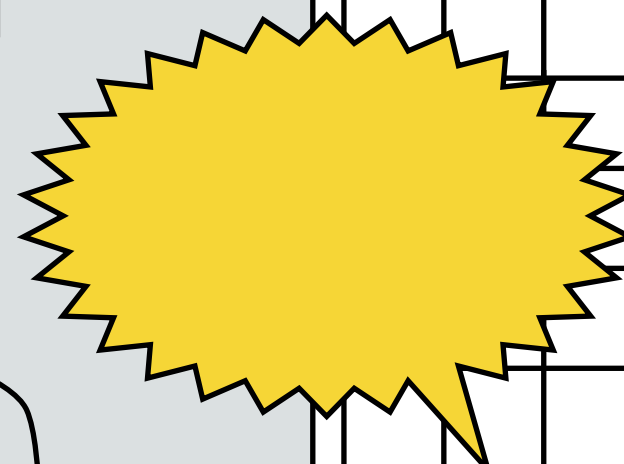
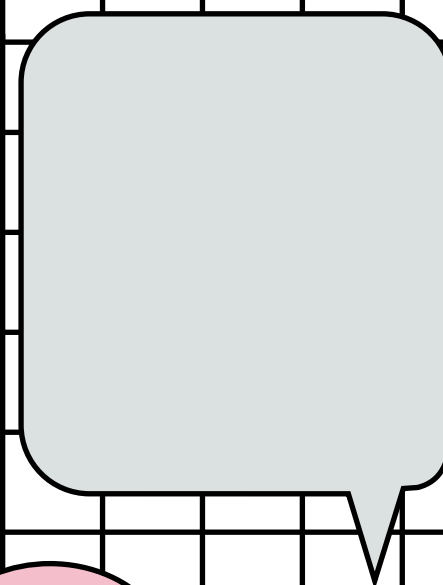
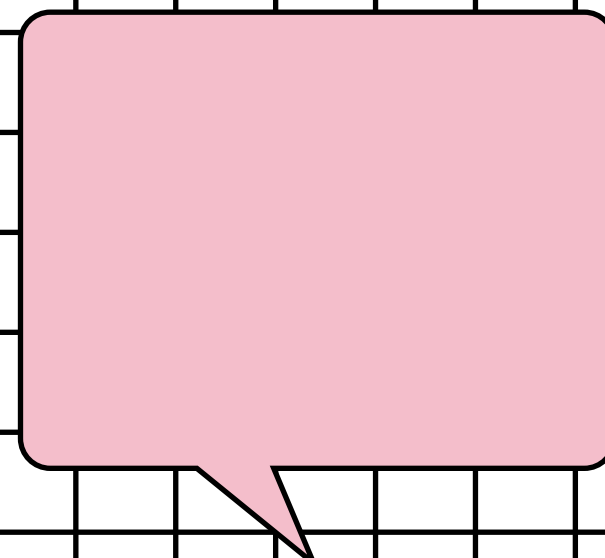


BEAUCOUP de docteurs

Si tu as une MICI, tu dois malheureusement aller régulièrement chez le médecin. Et parfois, ces médecins ont des noms difficiles à retenir et tu ne sais plus très bien qui fait quoi exactement. Cette page peut t'aider. Complète chaque dessin de médecin avec les bons cheveux, les bonnes lunettes ou d'autres détails marquants. Remplis également les fiches de noms et écris exactement ce qu'ils font pour toi. Comme ça, tu sauras toujours qui est qui !

Des questions te viennent parfois en tête et tu n'as pas de médecin sous la main à qui les poser ? Alors, note-les dans les bulles et emporte ce livret lors de ton prochain rendez-vous.

E



OSER

On est tous différents. Certains enfants osent demander n'importe quoi à n'importe qui, d'autres sont plus timides. Ce n'est pas un problème, mais il est important que tu puisses parler avec tes médecins et que tu oses demander une explication si tu ne comprends pas bien quelque chose.

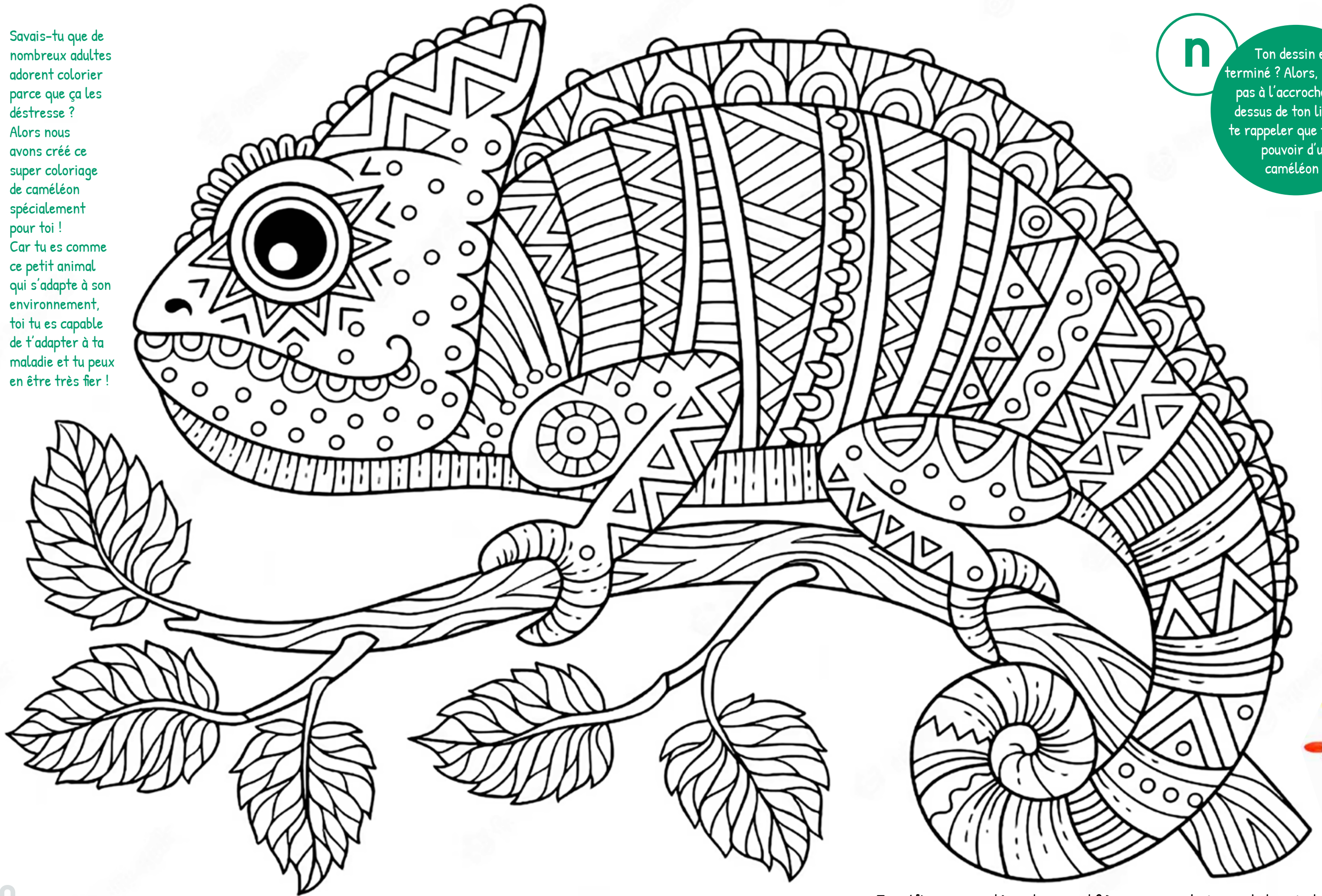
Tu peux convenir d'un signe secret pour que tes parents, ou la personne qui t'accompagne chez le médecin, sachent que tu souhaites des explications supplémentaires. Ca peut être un clin d'œil, un geste particulier de la main ou du bras...

LE POUVOIR DU CAMÉLÉON

Savais-tu que de nombreux adultes adorent colorier parce que ça les déstresse ? Alors nous avons créé ce super coloriage de caméléon spécialement pour toi ! Car tu es comme ce petit animal qui s'adapte à son environnement, toi tu es capable de t'adapter à ta maladie et tu peux en être très fier !

n

Ton dessin est terminé ? Alors, n'hésite pas à l'accrocher au-dessus de ton lit pour te rappeler que tu as le pouvoir d'un caméléon !



Tu préfères ne pas abîmer ton carnet ? Dans ce cas, colorie une photocopie de ce dessin.



TRAITEMENTS

Les MICI sont des maladies compliquées. On peut se sentir très bien pendant une longue période et n'avoir presque plus de symptômes. Les médecins appellent cela une rémission. Mais tout à coup, on peut avoir une nouvelle poussée de la maladie et les choses redeviennent plus difficiles. Heureusement, les médecins en savent aujourd'hui beaucoup plus sur les MICI, et les médicaments sont de plus en plus efficaces.

Certains enfants atteints de MICI reçoivent un traitement nutritionnel pendant un certain temps. Pendant quelques semaines, il se peut que l'on te donne uniquement des aliments liquides à boire ou via une sonde directement dans l'estomac. Ces boissons spéciales contiennent tout ce dont tu as besoin pour continuer à bien grandir. Le reste du temps, tu ne bois que de l'eau pour que tes intestins puissent se reposer et mieux guérir. Ne pas pouvoir manger comme les autres enfants pendant plusieurs semaines peut être très difficile, c'est pourquoi des médecins spécialisés t'aideront à surmonter cette épreuve.

Tu devras également prendre des médicaments pour guérir ou réduire l'inflammation de tes intestins. Malheureusement, les pilules, les seringues, les perfusions et autres traitements n'ont pas que des effets bénéfiques, ils ont parfois des effets secondaires qui peuvent être gênants. Mais sache que les médecins choisissent toujours les médicaments qui tentent de te guérir, même s'ils te font te sentir un peu plus mal pendant un certain temps.

Pendant le traitement, tu devras te rendre régulièrement chez le médecin ou à l'hôpital pour des examens de contrôle. C'est l'occasion de dire à tes médecins comment tu te sens. Parce qu'il est important que tu sentes heureux et bien dans ta peau. Alors, si certains effets secondaires ont un impact important sur ta vie, n'hésite pas à en parler.



BINGO

VOICI LE SEUL ET UNIQUE BINGO DE L'HÔPITAL !

TENDS L'OREILLE ET CHAQUE FOIS QUE TU ENTENDS UNE PHRASE DU BINGO, FAIS UNE CROIX ! **BINGO** ! COMBIEN DE TEMPS TE FAUDRA-T-IL POUR REMPLIR TOUT LE BINGO ?

COMMENT
ÇA VA ?

À
BIENTÔT !

TU PEUX
ATTENDRE ICI.

ON FIXE UN
NOUVEAU
RENDEZ-VOUS ?

BIENVENUE À
L'HÔPITAL.

COMMENT
PUIS-JE T'AIDER ?

N'AIE PAS PEUR,
TU VAS SENTIR
UNE PETITE
PIQÛRE.

TU PEUX TE
RHABILLER.

JE SUIS
FIER(ÈRE)
DE TOI.

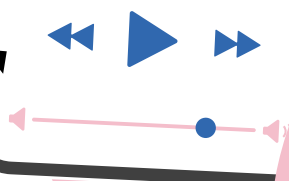
OPÉRATIONS



Quand on a une MICI, il arrive qu'on doive subir une petite opération. On t'expliquera tout avant, et ton papa ou ta maman pourra rester avec toi jusqu'à ce que les médecins t'anesthésient. Une anesthésie, c'est quand on te donne des médicaments pour t'endormir comme ça tu ne sens rien du tout pendant l'opération. Souvent, l'anesthésie est effectuée à l'aide d'un masque que l'on met sur ta bouche et ton nez pendant une très courte période. Quelques respirations et te voilà déjà au pays des rêves !

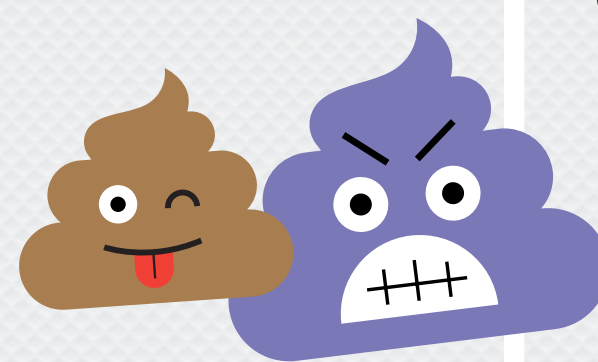
Très souvent, les opérations dans l'abdomen se font par une toute petite incision. Les médecins utilisent alors une caméra et de minuscules appareils. Rassure-toi, on ne va pas t'ouvrir tout le ventre pour examiner tes intestins ! Ça, c'est seulement dans les dessins animés !

MA PLAYLIST



Si tu dois souvent aller chez le médecin ou à l'hôpital, tu devras parfois patienter dans la salle d'attente. C'est ennuyant, mais tu peux rendre cette attente plus agréable. Tu as déjà ton propre téléphone ? Ou il y en a un chez toi qui est inutilisé et sur lequel tu peux installer une application avec de la musique ? Crée ta playlist idéale avec tes chansons préférées et le temps passera déjà beaucoup plus vite !

Attention, si l'envie de chanter avec te prend, tu devras peut-être te planquer dans les toilettes pour ne pas déranger les autres ! :)



FÂCHÉ !

IDÉE

Tu sais ce qui fait du bien aussi ? Prendre un vrai rouleau de papier toilette et écrire sur les feuilles ce qui te rend triste ou en colère. Tu les jettes ensuite une à une dans les toilettes et tu tires la chasse pour t'en débarrasser !

CONSEIL

Le papier toilette est très fin, alors mets une protection entre les feuilles et la table avant de commencer à écrire.

Quelle que soit ta colère, ne jette jamais trop de papiers à la fois dans la toilette, sinon tu risques de la boucher et de te faire enguirlander !



Être malade, ça craint ! Il est normal d'être très en colère de temps en temps. Ce qui peut faire du bien dans ces moments-là, c'est d'écrire toute cette colère sur papier.

Alors, n'hésite pas à prendre un stylo et à écrire sur ce rouleau de papier toilette pourquoi tu es en colère.

LES MEILLEURS

DES AMIS PRÈS À TOUT

Il y a peut-être des jours où tu te sens très malade et un peu seul au monde. Des jours où tu en as marre de ne pas pouvoir participer à des sorties ou à des activités amusantes, ou d'avoir toujours besoin de toilettes à proximité.

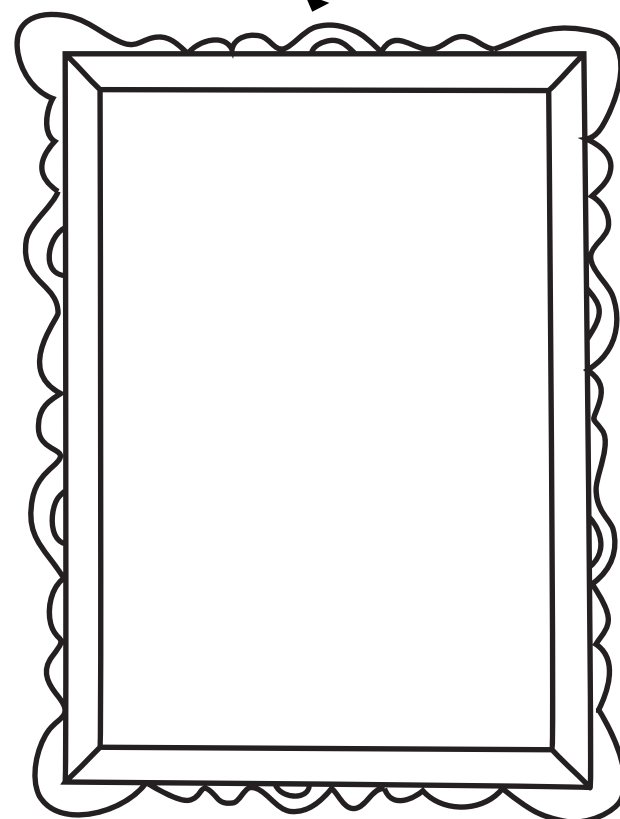
Il faut que tu saches quelque chose de très important : tu es bien plus que ta maladie. Il y a plein de choses que tu fais très bien, et tes amis ont des milliers de raisons de vouloir passer du temps avec toi.

À cause de ta MICI, tu auras peut-être droit à certaines libertés que les autres élèves de ta classe n'ont pas. Comme aller directement aux toilettes sans demander la permission, manquer un cours ennuyeux parce que tu dois aller chez le médecin, manger quelque chose de différent...

Il se peut que quelqu'un fasse une remarque négative à ce sujet ou soit même jaloux de toi. Même si, bien sûr, il n'y a aucune raison d'être jaloux et que tu préférerais être comme les autres. Il n'en reste pas moins que de tels commentaires peuvent te faire de la peine. Parles-en avec tes parents, ton professeur ou ton médecin pour ne pas rester seul avec ces sentiments. Parfois, ça peut aider si ton professeur parle un peu des MICI en classe par exemple, ou si tu fais toi-même un exposé sur le sujet.

Galons dorés

Prends un moment pour penser aux personnes qui sont toujours là pour te réconforter et écris leur nom dans ce petit cadre, puis décore-le d'un bord doré. D'ailleurs, il n'y a pas que des personnes, les animaux de compagnie ou les peluches peuvent y avoir leur place aussi !



Bracelets D'Amitié

Tu as envie de mettre un(e) ami(e) spécial(e) en valeur ? Voici comment fabriquer des bracelets d'amitié très stylés.

Matériel

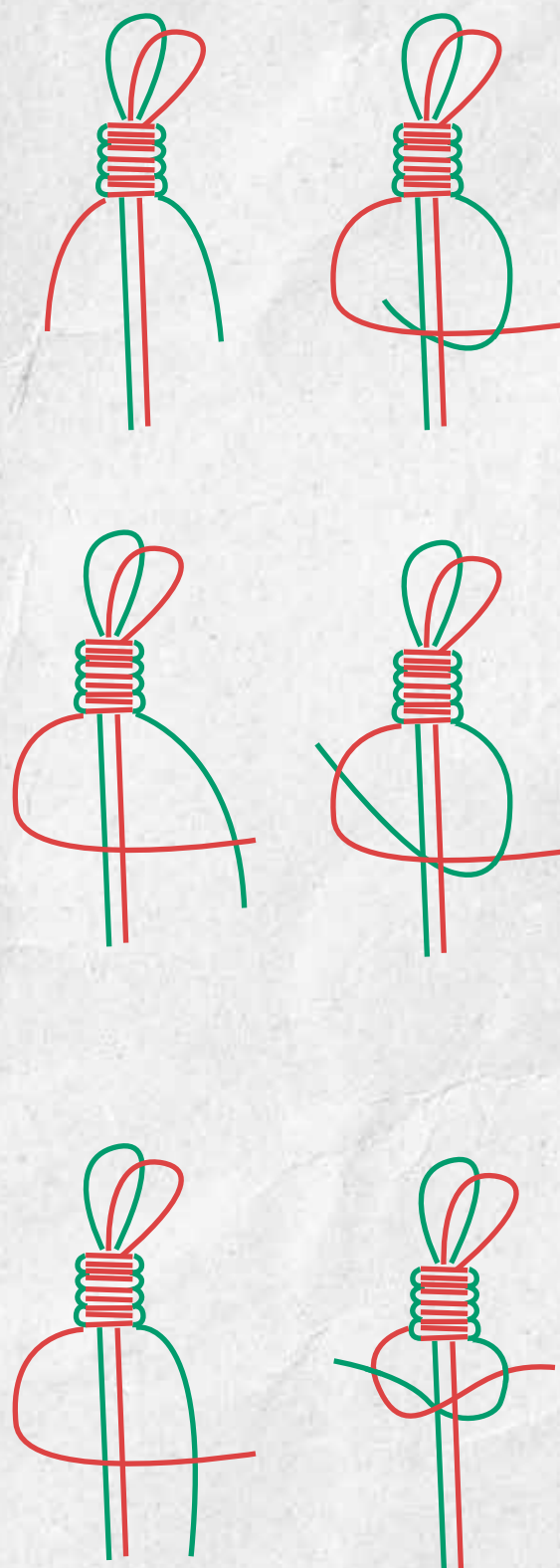
- Fil à broder de différentes couleurs
- Ciseaux
- Ruban adhésif

Voici Comment Procéder

- Coupe quatre fils de +/- 60 centimètres. Il vaut mieux choisir deux couleurs différentes, donc deux fils de chaque couleur.
- Attache les fils ensemble en nouant une boucle en haut.
- Fixe cette extrémité à la table avec un morceau de ruban adhésif.
- Positionne les fils en éventail en alternant les couleurs.
- Prends les deux fils du milieu et tire-les fermement vers le bas. Puis fixe-les également avec un morceau de ruban adhésif.
- Place maintenant le premier fil sur les deux fils du milieu.
- Passe le quatrième fil sous les deux fils attachés puis dans la boucle formée par le premier fil.
- Tire sur le nœud et répète l'opération de l'autre côté.
- Continue ainsi jusqu'à ce que ton bracelet soit assez long.
- Attache le bracelet en utilisant la boucle du haut et ajoute une petite perle si tu le souhaites.

Conseil

Tu peux trouver plein d'autres tutos sur internet pour fabriquer des bracelets. Amuse-toi bien !



S



Un pot À compliments

Voici un pot rempli de compliments, rien que pour toi !
Demande aux personnes que tu aimes de t'envoyer un compliment ou un mot gentil. Ensuite, écris-les sur ces morceaux de papier.



C'est encore plus amusant de fabriquer son pot soi-même. Décore un vieux pot de confiture avec de la peinture pour verre, des stickers ou des marqueurs spéciaux. Demande à chacun d'écrire un compliment, roule joliment les papiers et mets-les dans ton pot. Ça fait du bien d'en lire un de temps en temps !



ON DISCUTE!!

CES CARTES SPÉCIALES TE PERMETTRONT DE JOUER À UN JEU AMUSANT AVEC TA FAMILLE OU TES AMIS. DÉCOUPE LES ET EMPILE-LES. À TOUR DE RÔLE, LES JOUEURS TIRENT UNE CARTE, CHOISISSENT UN CÔTÉ, LISENT LA PHRASE À HAUTE VOIX ET LA COMPLÈTENT.



Q

MON PLUS
GRAND
RÊVE EST...

J'AI ÉTÉ
TRÈS GÊNÉ
QUAND...

J'AI ÉTÉ TRÈS
HEUREUX
QUAND...

J'AI ÉTÉ
TRÈS TRISTE
QUAND...

SI J'ÉTAIS UN
SUPERHÉROS,
JE...

MON PLUS
GRAND TALENT
EST...

An illustration of a Joker playing card. The Joker is depicted with a green and red striped jester's hat, a green suit with a red and yellow patterned collar, and a mischievous smile. He is holding a small green circle with a white letter 'u' in his right hand. A large speech bubble with a green border and a light brown interior is positioned to the right of the card. Inside the speech bubble, the text 'SOYEZ SINCÈRES ET ÉCOUTEZ-VOUS LES UNS LES AUTRES.' is written in bold, black, uppercase letters. The card itself has 'JOKER' written vertically on the left and right edges. The background is white with a green vertical bar on the left and a light blue and purple abstract shape on the right.

**SOYEZ
SINCÈRES
ET ÉCOUTEZ-
VOUS LES
UNS LES
AUTRES.**

**SOYEZ
SINCÈRES
ET ÉCOUTEZ-
VOUS LES
UNS LES
AUTRES.**

JE N'AI
JAMAIS DIT
À PERSONNE
QUE...

**SI JE POUVAIS
CHANGER
TROIS CHOSES
DANS MA VIE,
CE SERAIT...**

SI JE DEVAIS
CHOISIR ENTRE
UN HIVER
PERMANENT
ET UN ÉTÉ
PERMANENT, JE
CHOISIRAIS...

LE RÊVE LE
PLUS DINGUE
QUE J'AI FAIT
EST...

OÙ SONT LES TOILETTES ?

Tu peux, par exemple, demander un laissez-passer spécial sur ccv-vzw.be que tu peux présenter dans les magasins pour pouvoir aller aux toilettes n'importe où. De nombreuses villes et communes indiquent également les toilettes publiques sur leur plan de ville, et via une application comme Google Maps tu peux trouver facilement les toilettes publiques à proximité. Il y a aussi l'application For you with you, tu la connais déjà ? Elle comprend un outil pratique pour trouver des toilettes à proximité, et bien d'autres informations pour te faciliter la vie avec une MICI.

Il est donc plus facile que
jamais de trouver des toilettes
à proximité. Mais on est parfois
en présence de gens qu'on ne
connaît pas très bien et on
n'ose pas demander d'aller aux
toilettes. Là encore, il existe
une solution.

Crée un langage codé avec des signes secrets que tu partages avec ta famille ou tes amis. Ainsi, ils sauront quand il faut vite trouver un petit coin !

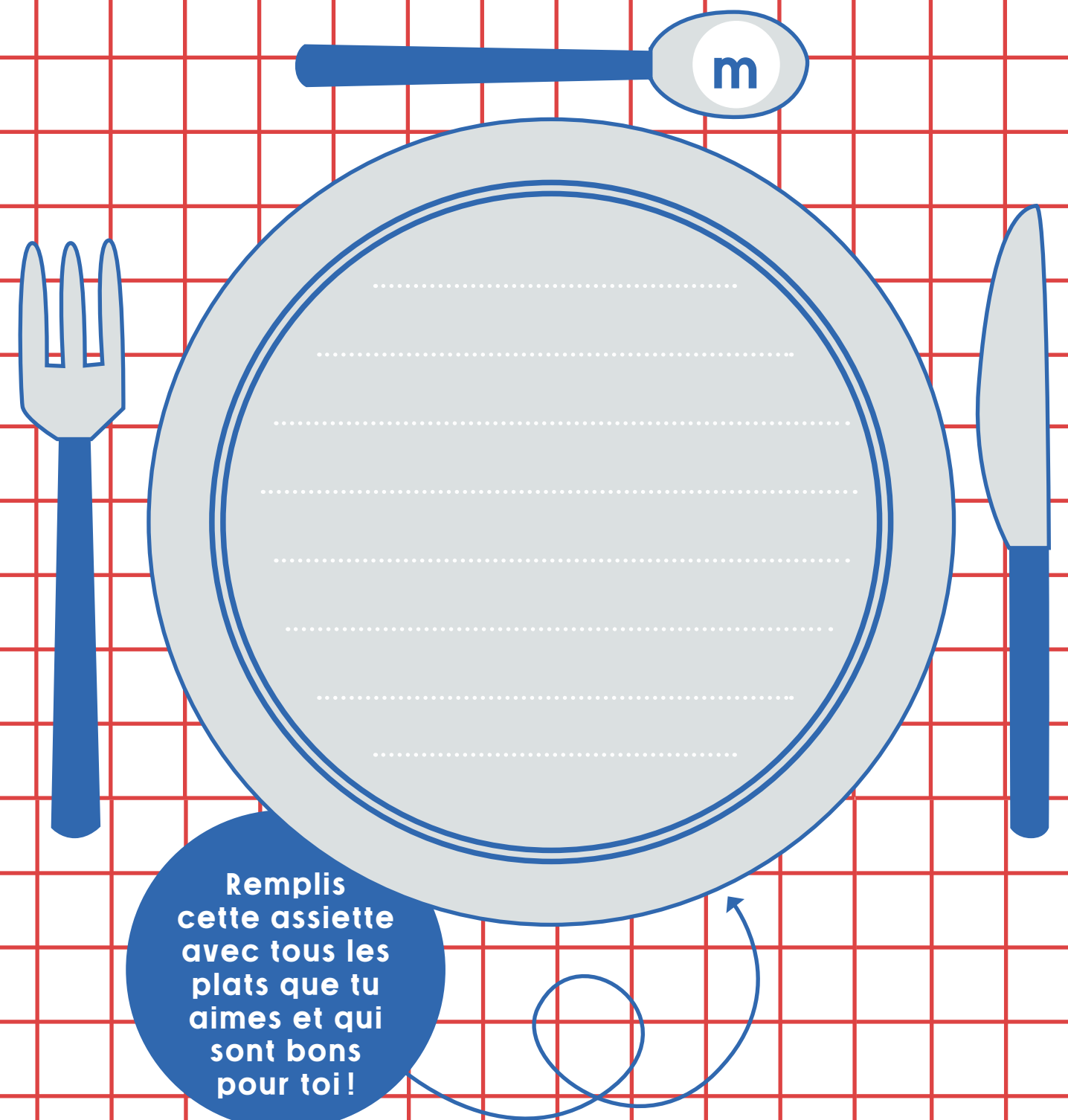
TOP SECRET

Ton signe secret peut
par exemple être :

- Taper trois fois du pied sur le sol
- Faire un mouvement particulier avec les mains ...

BIEN MANGER

Quand on a une MICI, on ne peut pas toujours manger tout ce qu'on veut, et il y a des périodes pendant lesquelles il faut faire très attention. Si tu suis un traitement nutritionnel, tu ne peux rien manger d'autre, c'est simple. Mais à d'autres moments, il n'est pas toujours facile de bien écouter son corps. Heureusement, il y a des choses délicieuses que l'on peut manger la plupart du temps !



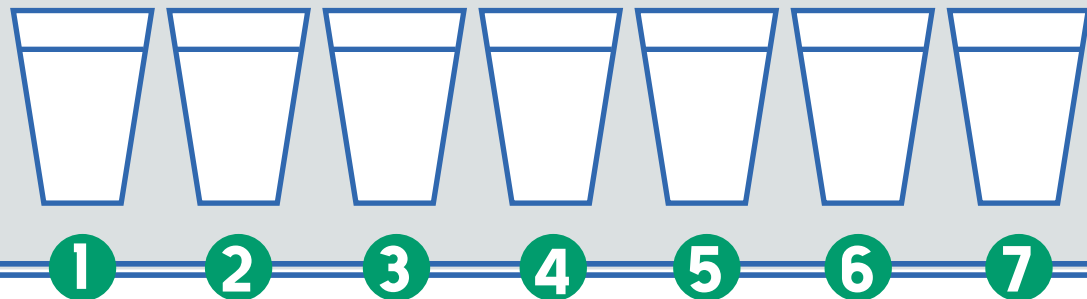
Que l'on soit atteint ou non d'une MICI, il est important de manger sainement. Comme il est parfois difficile de savoir ce qui est sain et ce qui ne l'est pas, les scientifiques ont créé une pyramide alimentaire inversée. Ainsi, tu peux facilement voir ce que tu peux manger en grande quantité et ce qu'il vaut mieux limiter.

Quand la MICI va bien, il est conseillé de manger une alimentation saine, telle qu'elle est présentée dans la pyramide inversée ci-dessus. Quand la MICI ne va pas bien, il est préférable de suivre les conseils de ton médecin. Voici déjà quelques conseils généraux qui pourraient t'aider :

- Mange lentement et mastique suffisamment chaque bouchée.
- Mange plus souvent, mais en plus petite quantité.
- Épluche les fruits et les légumes et enlève les pépins.
- Choisis du pain blanc plutôt que du pain gris.
- Bois beaucoup d'eau, surtout si tu as fréquemment de la diarrhée.

L'EAU

Tu sais sans doute qu'il est important de boire suffisamment d'eau chaque jour. Mais on est tous parfois tellement occupés, qu'on oublie de boire. Et si on faisait un petit jeu ? Voici sept verres d'eau. Colorie en un chaque fois que tu bois un verre d'eau. Fais le compte à la fin de la journée.



N'hésite pas à dessiner les verres d'eau nécessaires pour une semaine entière, comme ça tu n'as plus qu'à suivre ton programme.

CONSEILS POUR UNE BOÎTE À TARTINES ADAPTÉE AUX MICI

Tu emportes tous les jours ta boîte à tartines à l'école ? Tu peux bien sûr y mettre autre chose que des tartines. Quand on a une MICI, cela influence aussi le contenu de la boîte à tartines. Si tes intestins vont bien et que ta maladie est sous contrôle, tu peux choisir parmi les éléments d'une alimentation saine (telle qu'ils sont présentés dans la pyramide inversée de la page précédente).

Si la situation devient un peu plus difficile, il faut trouver des choses qui te plaisent dans la liste des choses que tu peux manger. Ce que l'on aime manger est souvent très personnel, mais n'oublie pas qu'il n'y a pas que les sandwiches dans la vie. Un thermos de soupe savoureuse, des morceaux de melon ou une compote de pommes peuvent être tout aussi délicieux.

Tu peux aussi rendre ta boîte à tartines plus fun en coupant ton pain en forme de rond par exemple, ou en demandant à papa ou à maman de cacher un petit mot dans ta boîte. Bon appétit !



RESTAURANT

Tu ne peux pas toujours aller au restaurant ? Crée le restaurant chez toi !

Pour des serviettes de fête :

- Plie la serviette en deux dans le sens de la longueur.
- Replie presque toute la serviette en accordéon avec des bandes d'environ 1,5 cm de large. Presse pour marquer les plis.
- Plie le tout en deux.
- Replie le coin supérieur vers l'intérieur pour former un triangle.
- Laisse le tout s'ouvrir en un bel éventail.



Menu

1. Choisis une date et invite les membres de ton foyer à manger dans ton restaurant.
2. Réfléchis à un menu savoureux et cherche éventuellement l'inspiration sur Internet.
3. Fais une liste de courses et demande à quelqu'un de t'accompagner au supermarché (comme ça il/elle pourra aussi payer ;)).
4. Prépare une jolie table avec des serviettes bien pliées, des étiquettes nominatives et un vrai menu. Trouve un nom sympa pour ton restaurant.
5. Va en cuisine pour préparer tes délicieux plats. N'oublie pas de demander de l'aide pour découper et cuire tes aliments.
6. Fais le service comme dans un vrai restaurant et régalez-vous !

M

En vacances

Partir en vacances, c'est toujours un peu une aventure. Et peut-être encore plus quand on a une MICI. Voici quelques conseils importants, et bien sûr, la traduction du mot « toilettes » dans différentes langues. Bon voyage !



Médicaments - Emporte une petite trousse personnelle avec tes médicaments pour les avoir toujours à portée de main.

Bois suffisamment - Surtout si tu vas dans un pays chaud. Mais choisis toujours de l'eau en bouteille et ne bois pas l'eau du robinet.

Mouchoirs en papier - Prévois des mouchoirs en papier ou des lingettes humides, comme ça tu as toujours l'esprit tranquille.

Soleil - Certains médicaments peuvent rendre ta peau plus sensible au soleil. Mets donc suffisamment de crème solaire !

Alimentation - De nombreuses personnes souffrent de problèmes intestinaux pendant les vacances à cause de l'alimentation, qui est différente. Pour toi, il est encore plus important de faire attention. Fais donc très attention.

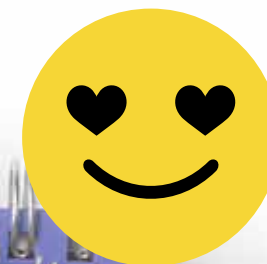
Repos - Ce sont des vacances, alors prends le temps de te reposer !

Toilettes en plusieurs LANGUES >>>>>>>

Anglais
Néerlandais
Italien
Espagnol
Grec
Portugais
Arabe
Norvégien et suédois
Danois
Allemand

Lavatory
Toilet
Gabinetto
Lavabo
Touléta
Lavatório
Mirhad
Toalett
Toilet
Toilette

i



LA LISTE DE MES ENVIES :



Rêver, c'est permis !

Quel endroit du monde aimerais-tu visiter ? Ou quelles sont les choses uniques que tu aimerais faire pendant tes vacances ? Fais la liste de tes envies ici !

N'hésite pas à apporter cette liste chez ton médecin pour voir avec lui ce qu'il est possible de faire.

C

JOURNAL DE GRATITUDE

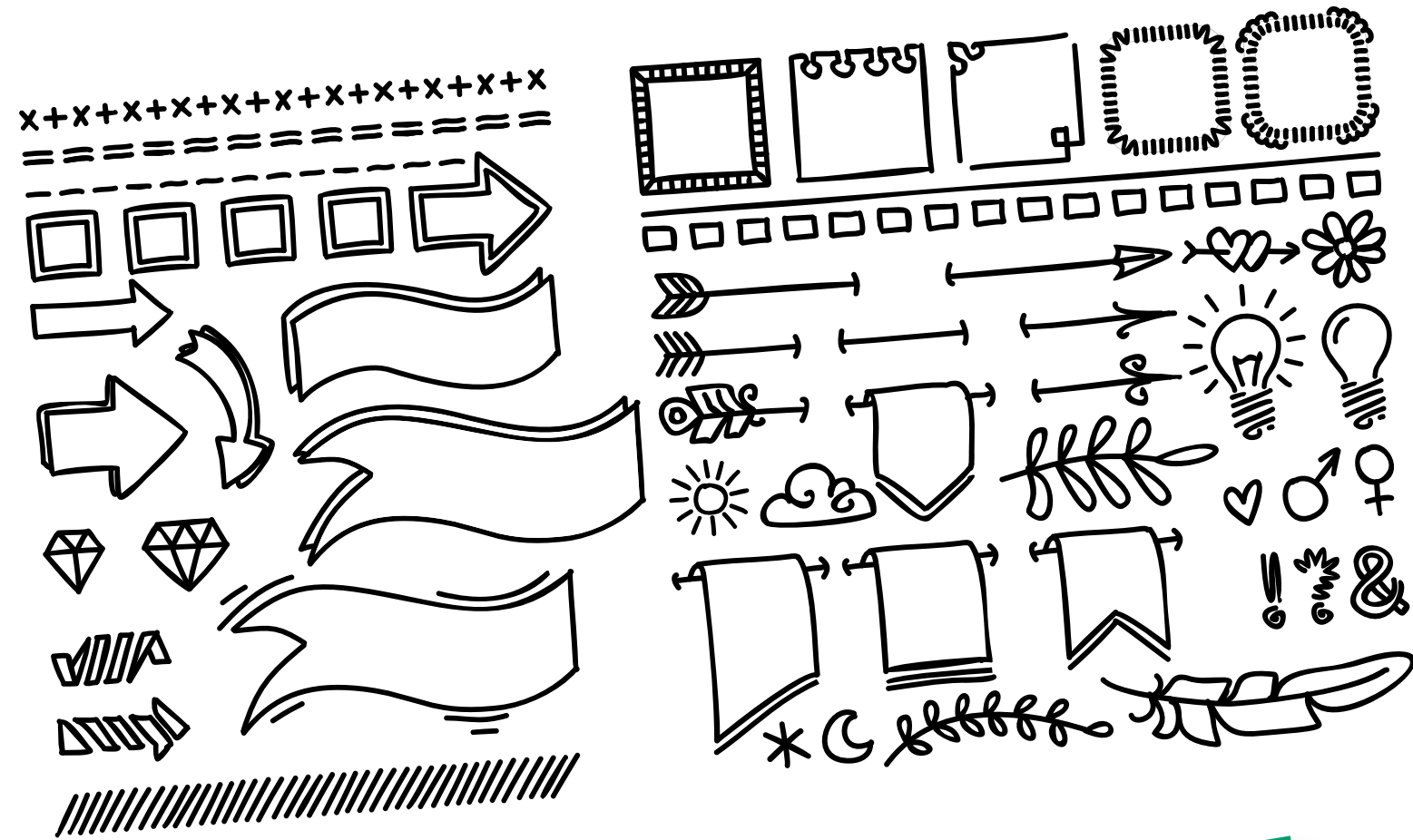


Tu sais sûrement ce qu'est un journal intime, mais sais-tu ce qu'est un journal de gratitude ? Il s'agit d'un cahier spécial dans lequel tu écris chaque soir, juste avant d'aller te coucher, trois choses qui t'ont rendu(e) heureux(se) au cours de la journée écoulée.

Il peut s'agir de choses très importantes, ou de très petites choses. Du moment qu'elles t'ont fait sourire au cours de la journée. Sais-tu que ce journal de gratitude peut te rendre plus heureux(se) ? Et c'est encore mieux s'il est joli. Sers-toi de cet alphabet et des petits dessins pour rendre ton journal unique !

abcde
fghijk
lmnop
qrstuv
wxyz

i



THERE IS.
- always -
A REASON TO
smile

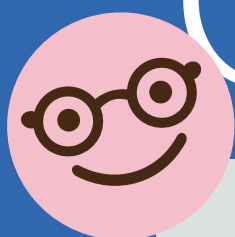
wake
UP
AND
Smile

Make
Today
amazing

merci... merci... merci... merci... merci.



Start your day with a Smile



R.E. Amgen n.v./s.a., Telecomlaan 5-7, 1831 Diegem –
BEL-501-0423-80001 v(1.0) – Date de création : 2 avril 2023

Cette brochure a été développée par Amgen en collaboration
avec CCV, BIRD, BINASTORIA & Crohn-RCUH
et réalisée par Studio Maria (www.studiomaria.be).

