

# SALON VIRTUEL

Samedi 28 Novembre 2020

10h00 - 18h00

9h45

Introduction par Chantal Dufresne, présidente de l'afa Crohn RCH France

10h00 - 11h00

Comment lutter contre la fatigue dans les MICI ?

Dr Maryan Cavicchi, gastro-entérologue, Créteil

La fatigue est un fléau bien réel qui empoisonne la vie des personnes atteintes de MICI.

Plusieurs facteurs sont en jeu : inflammation, carence en fer, dénutrition etc.

Comment peut-on la diminuer ? Quels conseils utiles et efficaces ?

Modérateur : Alain Olympie, Directeur de l'afa

11h00 - 12h00

MICI : les traitements de demain, espoir ou réalité ?

Pr D. Laharie, gastro-entérologue, CHU de Bordeaux.

L'arrivée potentielle de nouveaux traitements offre des perspectives nouvelles : comprimés par voie orale, nouveaux mécanismes d'actions. Que peut-on en attendre ? Seront-ils bientôt sur le marché ? Seront-ils accessibles à tous les patients ?

Modérateur : Anne Buisson, Directrice adjointe de l'afa

17h00 - 18h00

Covid 19 et MICI : A-t-on plus de risques d'être contaminé et de développer une forme grave ?

Pr. Jean-Frédéric Colombel, Gastro-entérologue, Mount Sinai Hospital, New York  
Les dernières données sont elles rassurantes ? Notamment pour les malades de MICI avec des traitements qui agissent sur le système immunitaire ? Conférence exceptionnelle en direct des Etats-Unis.

Modérateur : Anne Buisson, Directrice adjointe afa

Il est nécessaire de vous inscrire à chaque session qui vous intéresse. Les e-ateliers sont ouverts à un nombre limité de participants : nous vous remercions de ne réserver que les ateliers auxquels vous êtes certain de participer.

Inscription gratuite sur  
<https://saloncrohnrch.fr/>  
01 42 00 00 40

Avec le soutien institutionnel de

## ATELIERS VIE QUOTIDIENNE ET BIEN ETRE

### → 14H00 - 15H30 : PRÉPARATION DE MA CONSULTATION

Format Théâtre forum

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la relation patient / professionnel de santé sans jamais oser le demander !

Un atelier ludique sur la relation patient professionnel de santé

*Eric Balez, Vice-président de l'afa, Représentant région PACA*  
*Deux comédiennes : Valérie Piola-Caselli et Muriel Cauvin (alias Violette et Garrance)*

### → 15H00 - 16H30 : MA MALADIE, MOI ET LES AUTRES : EN PARLER OU PAS ?

Prendre soin de soi, oser se dire, poser ses limites en se respectant. Un temps d'échange qui prend appui sur des exemples du quotidien, avec des outils pragmatiques.

*Sylvie MONBOUSSIN: Déléguée région Bretagne et Patiente Experte*

*Bérangère BAGLIN : Formatrice en communication*

### → 14H00 - 15H00 : MA MICI : QUAND LE RAS-LE-BOL S'INSTALLE !

Vivre avec sa maladie, c'est y faire face sans cesse (du matin au soir, et même la nuit) et tout au long de l'année (en vacances, au travail, en famille..), seul ou accompagné. Parfois la MICI ne laisse aucun répit et les conséquences morales pèsent sur le quotidien ! Nous vous proposons de venir échanger autour de l'épuisement ressenti et comment mieux l'appréhender.

*Juliette Cain : Psychologue et psychothérapeute*

*Corine Devos : Déléguée Ile-de-France, Patiente Experte*

### → 15H30 - 16H00 : MA VIE AVEC UNE STOMIE atelier e-accompagnement

Nos patientes intervenantes, Pascale Courtines et Tiphany Dalli Verrecchia, vous accompagnent lors d'un atelier en ligne pour réfléchir et échanger en groupe sur le quotidien avec une stomie.

*Pascale Courtines : Déléguée région PACA, Patiente Experte*

*Tiphany DALLI VERRECCHIA: Déléguée région PACA, écoutante*

### → 14H00 - 15H00 : NUTRITION : AMÉLIORER LA TOLÉRANCE DIGESTIVE DES ALIMENTS

Au cours d'une MICI, certains aliments sont écartés de l'alimentation pour des raisons d'inconfort digestif parfois important. Il s'agit le plus souvent des fruits et des légumes. Or, ces aliments sont essentiels à l'équilibre alimentaire et participent au maintien d'un bon état de santé. La digestibilité de ces aliments peut être améliorée en cuisine et permettre à chacun de bénéficier de leurs bienfaits.

*Doriane Cotel : Diététicienne référente afa*

### → 15H00 - 16H00 : NUTRITION : LA PLACE DES RÉGIMES DANS UNE MICI

Régime sans résidu, régime sans gluten, régime pauvre en FODMAPs, autant d'alimentations dont les malades de MICI ont entendu parler. Quels sont leurs bénéfices possibles et leurs limites ?

*Doriane Cotel, Diététicienne référente afa*

### → 14H00 - 15H00 : TROUVER UN EMPLOI, SE RECONVERTIR / AMÉNAGER SON TEMPS DE TRAVAIL

Aline Bourgeois, assistante sociale afa et Marie-Hélène Ravel, chargée de mission Travail afa répondent à vos interrogations sur les dispositifs qui peuvent vous aider, sur la RQTH, « en parler ou pas », justifier ses absences ...

*Aline Bourgeois : Assistante sociale*

*Marie-Hélène Ravel : Chargée de mission travail*

### → 14H00 - 15H00 : INITIATION À LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est une aide précieuse dans la qualité de vie des malades (gestion du stress, de la douleur, du sommeil...). Cet atelier comprend une présentation puis une initiation avec des exercices de relaxation dynamique basés sur la respiration et une visualisation positive, suivie d'un temps d'échange.

*Christelle BOGROS : Sophrologue, Hypnothérapeute*

### → 15H00 - 16H00 : AUTO-MASSAGES ET RELAXATION

Découvrez une série d'automassages associés à un temps d'exploration des sensations. Vous allez à la fois vous donner, grâce à vos mains, et recevoir de la douceur par cette approche corporelle. Puis l'accompagnement de relaxation guidée vous permet d'approfondir et de savourer plus encore.

*Hélène Cozannet: Relaxologue, Hypnothérapeute*

## PARTAGE D'EXPERIENCE TEMOIGNAGE

### → 16H00 - 17H00 : J'AI ÉTÉ OPÉRÉ

Eric Balez partagera avec vous son expérience de vie suite à diverses interventions chirurgicales afin d'échanger et de libérer la parole autour de cette thématique.

*Eric Balez : Vice-Président afa, Représentant région PACA*

### → 14H00 - 15H00 : JE VEUX UN ENFANT

Echangez avec Isabelle Agostinelli et Tiphany Dalli Verrecchia qui partageront avec vous leur expérience d'une grossesse avec une MICI.

*Isabelle AGOSTINELLI : Bénévole, Patiente Experte*

*Tiphany Dalli Verrecchia : Déléguée afa PACA*

### → 15H30 - 17H00 : PARENTS, NE RESTEZ PAS SEULS. L'AVA VOUS ACCOMPAGNE

Cet atelier sera un moment de partage d'expérience et d'échange entre parents.

Deux parents bénévoles seront à votre écoute.

*Yvonne ZURAWKA-BOULLING: Référente parents de l'afa*

*Any-Claude Lambert : Bénévole, écoutante*