

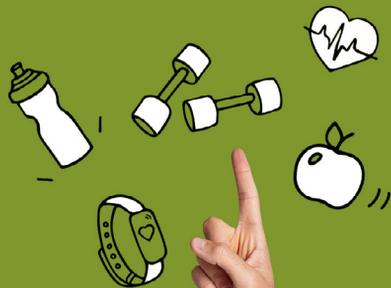
YOHAN MANNONE

naturopathe spécialisé en micronutrition

Mon programme

ANTI- INFLAMMATOIRE

Les clés pour prévenir et soulager toutes les douleurs



Inclus :
100
RECETTES

LA MÉTHODE INFAILLIBLE
DE @YOHAN_NATUROPATHE

LEDUC ↗

LE PROGRAMME HOLISTIQUE POUR PRÉVENIR ET SOULAGER L'INFLAMMATION !

Alors qu'il était atteint depuis ses 18 ans de la maladie de Crohn, considérée comme incurable par les médecins, Yohan Mannone n'a aujourd'hui plus aucun symptôme. En décidant de devenir acteur de sa santé, il s'est tourné vers la naturopathie et a mis en place un programme anti-inflammatoire global qui a changé sa vie. Découvrez sa méthode infaillible pour prévenir et soulager durablement les douleurs.

Dans cet ouvrage :

- **Toutes ses explications sur l'inflammation chronique, et un questionnaire pour découvrir si vous en souffrez.**
- **Son programme anti-inflammatoire en 6 piliers pour :**
 1. adopter une alimentation naturelle, digeste et source de plaisir ;
 2. apprendre à gérer votre stress ;
 3. favoriser un sommeil réparateur ;
 4. avoir une activité physique adaptée à vos douleurs ;
 5. cultiver une philosophie de vie positive ;
 6. instaurer un environnement régénérant.
- **6 routines de yoga et de renforcement musculaire accessibles, ciblées et illustrées.**
- **100 recettes anti-inflammatoires variées, simples et gourmandes, du petit déjeuner au dîner, pour retrouver énergie et vitalité.**



Yohan Mannone a souffert pendant de longues années avant d'être diagnostiqué Crohn. Alors que son rêve de devenir footballeur professionnel est en jeu, il crée sa méthode pour réduire au silence de manière naturelle cette maladie. Son expérience en tant que malade ainsi que ses différentes formations en naturopathie, micronutrition et santé intestinale ont développé chez lui une expertise dans la prise en charge des maladies chroniques par la nutrition. Il partage ses recettes et ses conseils sur son compte [@yohan_natuopathe](#).

18 euros Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2714-3



editionsleduc.com
LEDUC ↗



Rayon : Santé

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Gaëlle Fontaine

Relecture : Céline Haimé

Design couverture : Constance Clavel

Photo de couverture : Rose Nicolini

Design maquette et schémas : Jennifer Simboiselle

Illustrations des postures de sport : Clara Ally

© 2023 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2714-3

YOHAN MANNONE

Mon programme

**ANTI-
INFLAMMATOIRE**

Les clés pour prévenir et soulager toutes les douleurs

LEDUC 

SOMMAIRE

| | |
|--|------------|
| Introduction | 7 |
| PARTIE 1 : MON PARCOURS : DE LA MALADIE « INCURABLE » À LA RÉALISATION DE MES RÊVES | 13 |
| PARTIE 2 : À L'ORIGINE DES MALADIES MODERNES | 43 |
| PARTIE 3 : MON PROGRAMME ANTI-INFLAMMATOIRE | 67 |
| Chapitre 1 : Une alimentation reminéralisante et anti- inflammatoire | 77 |
| Chapitre 2 : Gérer son stress | 129 |
| Chapitre 3 : Avoir un sommeil récupérateur | 151 |
| Chapitre 4 : Avoir une activité physique adaptée | 167 |
| Chapitre 5 : Ma philosophie de vie | 203 |
| Chapitre 6 : L'environnement dont vous avez besoin | 213 |
| PARTIE 4 : MES 100 RECETTES ANTI-INFLAMMATOIRES | 223 |
| Conclusion | 339 |
| Remerciements | 343 |
| Table des matières | 345 |

INTRODUCTION

« Santé ! »

C'est ce que l'on se souhaite les uns les autres, traditionnellement, sans toujours prendre le temps d'y penser vraiment. Ces dernières années, j'ai compris la valeur de ce mot. C'est bien connu, on ne prend conscience de l'importance des choses qu'après les avoir perdues. Les malades, eux, le savent.

Mais pourquoi attendre d'avoir un cancer du poumon pour arrêter de fumer ? De souffrir de troubles digestifs pour se pencher sur son alimentation ? D'être essoufflé au moindre effort pour se remettre au sport ? On repousse toujours le changement. Jusqu'à ce qu'il devienne inévitable.

Et vous ? Pourquoi ouvrez-vous ce livre ? L'inflammation vous évoque quelque chose ? Avez-vous été diagnostiqué d'une maladie inflammatoire chronique des intestins ? Êtes-vous atteint d'une maladie auto-immune ? Souffrez-vous d'un manque d'énergie, de problèmes de peau, d'insomnies ou d'une anxiété constante ? Avez-vous peur d'avoir un cancer ? Êtes-vous en errance médicale ? Avez-vous le sentiment que votre santé se dégrade malgré la prise de médicaments ? Souhaitez-vous rester en bonne santé jusqu'à un âge avancé ? Si oui, ce livre répondra à toutes vos questions et inquiétudes.

Je suis heureux que vous me lisiez, car cela signifie que vous souhaitez prendre votre santé en main et surtout changer de modèle. En effet, le modèle de la santé qui nous a été inculqué est celui d'une approche symptomatique dans laquelle l'unique solution pour se soigner consiste à prendre un médicament qui va faire disparaître des symptômes – les

masquer en réalité. Mais si la naturopathie et les médecines naturelles ont le vent en poupe, c'est parce que « prends cette pilule et mange ce que tu veux » ne convient plus à beaucoup. Ce modèle obsolète contribue à entretenir une vie en mauvaise santé. En témoigne la montée en flèche ces dernières décennies de nombreuses maladies chroniques.

Ces maladies non transmissibles, vous les connaissez : diabète, endométriose, sclérose en plaques, polyarthrite rhumatoïde, maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, maladies respiratoires chroniques, troubles cardio-vasculaires, maladies psychiatriques ou neuro-dégénératives, cancers... Selon une étude publiée en 2020 par l'Organisation mondiale de la santé, elles représentent 7 des 10 principales causes de mortalité dans le monde et sont en nette augmentation depuis les années 2000¹.

Oui, l'espérance de vie des habitants de la planète s'allonge. Cependant l'espérance de vie en bonne santé n'a pas augmenté dans les mêmes proportions. Nous vivons plus longtemps, en grande partie grâce aux avancées technologiques et aux progrès de la médecine dans le diagnostic et le traitement des troubles complexes, mais pas forcément en bonne santé.

Ces pathologies chroniques aussi appelées « maladies modernes » ou « de civilisation » ne sont que la conséquence de la dégradation de notre mode de vie. L'augmentation du nombre de personnes qui en sont atteintes a conduit la médecine à s'intéresser de plus en plus à l'influence des facteurs environnementaux sur l'homme. L'intestin et son microbiote, la nutrition, l'impact du stress ou du manque de sommeil sur l'organisme... font l'objet de toute l'attention des chercheurs. Logique quand on sait que nos modes de vie se sont profondément modifiés : notre alimentation est de moins en moins naturelle, trop souvent constituée de plats préparés et de produits ultra-transformés... Nous sommes de plus en plus stressés, nous ne marchons plus, ne pratiquons pas suffisamment d'activité physique et nous dormons moins. Notre mode de vie accéléré ne nous

1. Organisation mondiale de la santé, « L'OMS lève le voile sur les principales causes de mortalité et d'incapacité dans le monde : 2000-2019 », Communiqué de presse, 9 décembre 2020.

incite pas à prendre soin de nous, nous ne savons plus répondre à nos besoins physiologiques. Les repas, tout comme notre santé, ne sont plus une priorité. Le défi majeur, face à nos problèmes de santé actuels, est bien la prévention et l'éducation à la santé.

Aujourd'hui, je peux dire que j'ai eu la chance d'avoir été diagnostiqué Crohn et d'en avoir souffert pendant plus de cinq ans. Mes années d'errance médicale m'ont montré les limites du modèle de la médecine allopathique, qui tend à masquer les symptômes plus qu'à traiter les causes profondes, multifactorielles. Quand on a mal quelque part, qu'est-ce qui est le plus important ? La douleur ou sa cause ? Que ce soit un simple symptôme ou une maladie chronique, comprendre ce qu'il vous arrive est fondamental si vous souhaitez guérir.

La maladie de Crohn m'a sauvé la vie car c'est elle qui m'a poussé à me poser les bonnes questions. Sur notre médecine, notre environnement, notre façon de nous nourrir, de penser, d'interagir avec les autres, de vivre tout simplement. Une fois que j'ai trouvé les réponses, c'est elle qui m'a transformé sur tous les plans. En plus de ne plus être malade, j'ai retrouvé une clarté d'esprit et une énergie débordante. Plus efficace, dynamique, rapide, serein et confiant, j'ai ressenti tous les bienfaits d'une pleine santé. Ma nouvelle forme m'a fait devenir un nouveau Yohan dans ma vie de tous les jours, mais aussi sur le terrain. Mes nouvelles performances m'ont permis d'intégrer des clubs prestigieux comme le Paris Saint-Germain et de réaliser mon rêve d'enfant : devenir footballeur professionnel.

Chaque ligne de ce livre a été écrite pour vous apporter ce qui m'a éclairé : une autre compréhension de la vie et de l'humain, un regard nouveau sur notre mode de vie moderne et une nouvelle approche de la santé. À travers ces mots, je souhaite vous transmettre mes connaissances, mon expérience, de la motivation et surtout de l'espoir. Et ça, croyez-moi, il y en a ! Car il existe une vérité incontestable : nous sommes acteurs de notre santé. La santé ne vient pas à nous, elle vient de nous. Elle dépend de nos choix, de nos actions et de nos pensées. Tout se passe en nous, à l'intérieur.

Mon objectif avec ce projet est de vous responsabiliser pour que vous puissiez à votre tour accéder à une vraie guérison, et avoir, en toute liberté et autonomie, la vie à laquelle vous aspirez. **Que votre santé ne soit plus un obstacle, mais un moyen de vivre pleinement vos rêves les plus profonds.** C'est ce que je ressens chaque matin en me levant pour aller m'entraîner. Et pourtant, je partais de loin. Je vous le raconte dans la première partie « Mon parcours : de la maladie "incurable" à la réalisation de mes rêves ».

Ma méthode ne vise pas à guérir une maladie en particulier, mais à rétablir la santé du corps tout entier. Tous les organes sont connectés, interagissent entre eux et s'impactent mutuellement. Je l'explique dans la deuxième partie, « À l'origine des maladies modernes ». Nous y verrons notamment comment l'inflammation, qui est au départ un mécanisme de défense naturel et vital de notre organisme, devient pathologique et s'avère la cause de nombreuses maladies chroniques. Je vous propose un questionnaire pour faire le point sur votre état inflammatoire et votre hygiène de vie (voir page 62).

Enfin, la santé est un tout, qui ne peut se réduire au contenu de votre assiette. C'est pourquoi le programme que je vous propose est global : une alimentation reminéralisante et anti-inflammatoire, une gestion du stress et du sommeil qui s'appuie sur la conscience de leur impact sur notre organisme, une activité physique adaptée, avec des exercices doux et des circuits training plus intenses, et les bases d'une certaine philosophie de vie pour soutenir tous ces efforts.

J'espère vous donner l'élan et l'impulsion qui vous encourageront à prendre soin de vous et à façonner par vos choix quotidiens votre santé de demain.

Bonne lecture !

1

MON PARCOURS :
DE LA MALADIE « INCURABLE »
À LA RÉALISATION
DE MES RÊVES

« La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent. »

ALBERT EINSTEIN

Il est 8 h 30 du matin à Tallinn, capitale de l'Estonie. Écrire me permet de m'évader, de penser à autre chose et de plonger dans ma bulle avant mon premier entraînement de la journée, direction la salle de musculation. J'enchaîne avec un passage aux soins : massage chez le kinésithérapeute, bains froids et sauna. Puis, déjeuner, repos, et un second entraînement d'une heure et demie, cette fois sur le terrain. Pour nous comprendre, nous parlons principalement en anglais, car mon équipe se compose d'Estoniens, mais également de joueurs étrangers venus du monde entier (un Brésilien, un Américain, un Grec, un Ukrainien, un Libérien, un Japonais, un Russe et moi, le Français). Beaucoup de joueurs ont connu l'exigence du haut niveau, ce qui se ressent aux séances : application, concentration et détermination à chaque action de jeu. C'est une semaine cruciale, nous jouons ce week-end notre match le plus important de l'année, devant des milliers de personnes. Cette rencontre est un derby (un match entre deux clubs voisins rivaux) qui sera déterminant pour la suite du championnat. Je suis footballeur professionnel et je profite à fond de mon rêve d'enfant. Et pourtant, ce n'était pas gagné...

Un rêve d'enfant : devenir footballeur

Tout a commencé à l'école primaire puis au collège. À la rentrée, comme dans toutes les écoles, les professeurs nous posent la traditionnelle question : « Quel métier veux-tu faire plus tard ? » Ma réponse ne variait pas : « Footballeur professionnel. »

« Yohan, ce n'est pas un métier ça, c'est une passion ou plutôt un rêve. Choisis un métier réalisable. » Avec le recul, ils avaient sans doute raison de m'alerter, car vivre du football en Europe est quasiment impossible. En France, par exemple, sur 2 millions de licenciés en 2021, seuls 1 360 sont des joueurs professionnels, soit 0,068 %. Beaucoup d'appelés, et très peu d'élus donc dans ce milieu extrêmement concurrentiel. Les espoirs sont minces. Mais j'étais un enfant insouciant et déterminé à vivre mes rêves... Ce que je ne savais pas, c'est qu'une maladie rare allait me faire trébucher et rendre mes chances quasi inexistantes.

Un rêve sur le point de devenir réalité

Je suis né avec un ballon entre les jambes. En vacances avec mes grands frères, à l'école avec mes copains ou sur le terrain devant chez moi, je ne suis attiré que par une chose, le ballon rond. C'est donc logiquement que je demande à ma mère de m'inscrire au football dès l'âge de 4 ans. Compétiteur dans l'âme, j'ai pratiqué ce sport avec l'envie de gagner et d'être le meilleur dès le premier jour.

À 13 ans, j'ai eu l'opportunité d'intégrer un prestigieux collège sport-études de la région parisienne, la Fondation d'Auteuil à Sannois. Pendant deux années, je vais être séparé de mon cocon familial (je dors sur place à l'internat). J'y apprends la rigueur, le sens du sacrifice, la détermination, le dépassement de soi et la discipline de haut niveau. Je commence déjà à faire du football un objectif de vie. Pourtant, même si le football était mon quotidien et que j'adorais ça, cela restait difficile à 13 ans de vivre loin de sa famille.

Les études comptaient pour mes parents, histoire d'assurer mes arrières si je ne réussissais pas dans le foot, mais surtout pour moi-même. Très vite, j'ai eu ce besoin de montrer ce que je valais : premier de la classe,

délégué... Mon implication en classe ressemblait à celle que j'avais sur le terrain : je travaillais dur, à l'écoute du moindre conseil pour progresser. Cet état d'esprit a payé puisque j'ai intégré entre 13 et 18 ans les plus grands clubs parisiens (Racing Club de France, FC Saint-Leu 95, AC Boulogne-Billancourt). Quelle fierté de jouer avec les meilleurs joueurs de la région ! Intégrer ces clubs n'est pas facile, sur les plus de 200 joueurs qui se présentaient chaque année aux journées de détection (composées de tests techniques, athlétiques et de matchs), seule une petite dizaine étaient sélectionnés pour intégrer l'équipe.

Je retrouvais ces mêmes sentiments de satisfaction et de fierté dans mon parcours scolaire. Chaque conseil de classe était pour moi la promesse de récolter le fruit de mes efforts. Je décrochai ensuite mon baccalauréat ES (économique et social), puis un DUT en techniques de commercialisation à l'université de Cergy-Pontoise.

En mai 2014, mes efforts et sacrifices sont en train de payer. Je joue en U19 nationaux, la division la plus prestigieuse pour les joueurs de 18 ans au Racing Club de France 92 et je suis en discussion avec plusieurs clubs professionnels de Ligue 1 et Ligue 2 pour signer un contrat. Mon rêve est sur le point de devenir réalité. Mais une semaine avant le dernier match de la saison face au Paris Saint-Germain, c'est le premier tournant de ma vie : le trou noir.

Quand ma vie a basculé

Comme chaque jour, je me rendais à l'entraînement avec un ami lorsque soudain, au moment de monter dans la voiture, j'ai senti ma tête tourner. Je voyais de plus en plus flou et j'avais l'impression que mon corps tout entier était en train de s'éteindre. C'était exactement la même sensation que lorsqu'on fait une anesthésie générale et qu'on se sent partir sans pouvoir résister. Je me suis écroulé au sol et me suis réveillé à l'hôpital, entouré de mes parents, de pompiers et de médecins. Rien de grave selon l'infirmière qui s'efforçait de rassurer mes parents. « C'est sûrement un simple malaise, il n'a pas assez mangé ce midi. Nous allons faire une prise de sang puis vous pourrez rentrer tous ensemble à la maison. »

Allongé sur un brancard, j'ai attendu les résultats de la prise de sang comme le tirage du loto. Je voulais rentrer chez moi au plus vite pour faire mon footing et rattraper la séance d'entraînement que je venais de manquer. J'étais loin d'imaginer que ma vie entière venait de basculer.

Maux de ventre, nausées, diarrhées, extrême fatigue : diagnostiqué Crohn

Le résultat de la prise de sang arriva. Mon taux d'hémoglobine² était à 3,4 g/dl. Ce dernier se situe normalement entre 13 et 18 g/dl chez un homme en bonne santé. Le médecin m'expliqua que je n'avais plus beaucoup de sang dans le corps. Je devais en urgence faire des transfusions sanguines et passer des examens pour comprendre d'où venait le problème. Lorsque je lui demandai quand je pourrais reprendre l'entraînement pour me préparer au match de samedi contre le PSG (le seul sujet qui m'inquiétait), je compris que cela allait être un peu plus compliqué que cela. « Vous allez devoir rester à l'hôpital plusieurs jours, voire quelques semaines. À partir de maintenant, mon garçon, il faut plutôt penser à vivre et non à jouer au football. »

Il m'annonça alors que mon état de santé était très inquiétant. La prise de sang montrait que j'avais perdu beaucoup de sang ces dernières semaines. J'étais abasourdi, je n'avais pas souvenir de la moindre égratignure ni d'avoir perdu même une seule goutte de sang ces derniers mois.

Pour les médecins, tout se passait donc forcément à l'intérieur de mon corps.

— Monsieur Mannone, vous n'avez constaté aucun changement ces derniers mois? Quand vous urinez, quand vous allez à la selle...

— Non, je ne m'en souviens pas... Peut-être des selles inhabituelles, plus foncées et très noires, mais à part ça, rien n'a changé.

2. L'hémoglobine sert à fixer et transporter l'oxygène dans le sang pour le délivrer aux cellules. Mesurer son taux permet de savoir si l'on est en insuffisance de globules rouges, donc de sang. On parle d'anémie.

— Vous faites sûrement du méléna à cause d'une hémorragie digestive haute depuis plusieurs mois. Vos selles sont noires, car elles contiennent du sang digéré issu du haut de vos intestins. Il est probable que vous saignez de l'intérieur.

J'eus un flash-back. Il y avait bien eu ces derniers mois des symptômes auxquels je n'avais pas prêté attention. Après chaque repas, j'étais dans l'obligation de prendre un médicament pour éviter d'avoir mal au ventre. J'avais souffert à plusieurs reprises de maux de tête, de vertiges et surtout de diarrhées. Mon corps me parlait, il m'avait envoyé des signaux et je n'avais pas su les interpréter ni même les écouter.

Déçu de ne pas avoir joué le dernier match de la saison contre le Paris Saint-Germain, je suis resté plusieurs semaines à l'hôpital pour recevoir des poches de sang et passer des examens plus poussés : prises de sang quotidiennes, radiographie, IRM, scanner, coloscopies et surtout de nombreuses fibroscopies³. J'ai tellement pris l'habitude de réaliser cet examen douloureux que je ne ressentais plus rien au bout de la 8^e fois. Au-delà de la douleur, je me sentais complètement perdu, je ne comprenais pas ce qui m'arrivait. J'étais encore plus triste de voir ma mère en larmes. Je ressentais l'inquiétude sur son visage. J'avais plus de peine pour elle que pour moi.

Un matin, le chef du service de gastro-entérologie de l'hôpital Simone-Veil à Eaubonne m'a rendu visite pour m'annoncer la nouvelle : « Vous êtes atteint d'une maladie chronique rare appelée "maladie de Crohn", de forme très sévère, et même la plus sévère que j'ai rencontrée jusqu'ici, surtout à votre âge. Vous avez l'estomac et tout l'intestin grêle perforé, ce qui vous a fait perdre beaucoup de sang. Il va falloir continuer à prendre les traitements que l'on vous donne pour réparer votre système digestif. Vous allez rentrer chez vous cet après-midi. »

Sur le coup, je n'ai pas vraiment compris ce qu'il me disait. J'avais juste entendu : « Vous allez rentrer chez vous cet après-midi... » J'avais

3. La fibroscopie digestive est un examen qui permet de visualiser la partie haute de l'intérieur du tube digestif (œsophage, estomac, duodénum) grâce à l'introduction d'un fibroscope. Ce dernier, composé d'une lumière et d'une caméra, permet d'observer l'état des organes concernés.

manqué deux semaines d'entraînement, c'était beaucoup, mais j'étais motivé pour rattraper le temps perdu. J'ai demandé : « Et concernant le football comment ça se passe, je peux reprendre l'entraînement normalement ? »

Le médecin a dû me prendre pour un fou. « Je pense que vous n'avez pas pris conscience de la gravité de votre situation. Vous êtes passé à côté de la mort. Maintenant, vous devez vous ménager un maximum, vous êtes atteint d'une maladie chronique. Vous allez devoir apprendre à vivre avec. C'est une maladie qui évolue par poussées, qui provoque des douleurs abdominales et des troubles intestinaux. La fatigue constante fera partie de votre quotidien désormais... mais ne vous inquiétez pas, vous allez très vite vous y habituer. Faites en sorte de vous reposer au maximum et oubliez le football de haut niveau, ce n'est plus pour vous. »

À ces mots, j'ai eu l'impression de mourir. Ma vie n'avait plus de sens.

**« Vous êtes
passé à côté
de la mort. »**

Pourquoi moi ?

Je suis sorti de l'hôpital avec une liste impressionnante de médicaments à prendre quotidiennement : antidouleur, anti-vomitif pour diminuer les nausées, anti-acide pour soulager l'estomac, corticoïdes et surtout du Pentasa®. Un traitement à vie censé calmer l'inflammation intestinale pour pouvoir vivre normalement.

Les jours qui ont suivi, je me rappelle être resté enfermé dans ma chambre, sans sortir ni parler, j'avais besoin d'encaisser. Par pudeur, je n'osais pas montrer mon extrême tristesse à ma famille, mais, au fond de moi, j'étais bouleversé. J'ai passé des nuits entières dans mon lit sans dormir, attendant que toute la maisonnée soit endormie pour pleurer. « Pourquoi cette maladie ? Pourquoi moi ? Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça ? »

J'ai voulu en savoir plus. Le premier article que j'ai lu expliquait que cette pathologie avait une origine génétique, qu'elle était le fruit du hasard et que les complications étaient graves. J'ai vite refermé mon

ordinateur. Je voyais en Crohn une injustice, et ça, je n'arrivais pas à le digérer. Moi qui donnais toujours le meilleur de moi-même, qui travaillais plus que les autres, comment cela pouvait me tomber dessus ?

Au fil des semaines, grâce aux traitements, mon état s'est peu à peu amélioré, mais ma vie n'était plus la même. Je fis très vite connaissance avec la maladie dont j'ignorais l'existence même avant d'être diagnostiqué. Maux de ventre à répétition, nausées, diarrhées constantes, extrême fatigue... tous ces symptômes faisaient partie de mon quotidien, puis disparaissaient quelques semaines avant de revenir encore plus forts. Ma gastro-entérologue m'expliqua que c'était une maladie génétique qui évoluait par poussées et qu'elle serait présente toute ma vie. Avec un peu de chance, il y aurait des périodes de répit, plus ou moins longues, où je pourrais vivre normalement, c'est-à-dire sans symptômes. Elle ajouta qu'il y avait un terrain familial, car mon père est atteint de rectocolite hémorragique, « maladie cousine » qui compose avec la maladie de Crohn la famille des MICI (maladies inflammatoires chroniques de l'intestin).

Ma santé étant stabilisée par les traitements et plusieurs mois de repos, j'eus l'accord des médecins pour reprendre les études avec un programme aménagé. On me donna la possibilité de manquer certains cours en cas de fatigue ou de maux de ventre, d'avoir plus de temps pour les examens, d'être personnellement pris en charge pour me rendre à l'université... Mais je n'ai jamais voulu bénéficier de ces avantages. Je voulais être considéré comme une personne en pleine santé, sans maladie chronique. J'ai pu par la suite, après six mois de repos, reprendre la marche rapide, la course à pied, puis l'entraînement en club. C'était une première victoire.

Mais au bout d'un an, les symptômes sont réapparus plus forts : de grosses douleurs au ventre, une fatigue persistante et, surtout, des diarrhées quotidiennes. J'allais plus de 20 fois par jour aux toilettes, plus de 10 fois dans la nuit. Devant cette nouvelle crise, ma gastro-entérologue décida d'augmenter le dosage de mon traitement, et de me prescrire plusieurs mois de corticoïdes afin de calmer l'inflammation.

Mais au bout d'un an, les symptômes sont réapparus plus forts : de grosses douleurs au ventre, une fatigue persistante et, surtout, des

diarrhées quotidiennes. J'allais plus de 20 fois par jour aux toilettes, plus de 10 fois dans la nuit. Devant cette nouvelle crise, ma gastro-entérologue décida d'augmenter le dosage de mon traitement, et de me prescrire plusieurs mois de corticoïdes afin de calmer l'inflammation.

Non, vous ne rêvez pas, le précédent paragraphe est écrit deux fois, mais c'est une répétition volontaire. Car c'est ainsi que ma vie se déroulait. Des traitements de plus en plus poussés, et des poussées de moins en moins bien traitées...

Malgré la maladie, je parvenais tant bien que mal à jouer au football, progressant d'année en année, et surtout à finir mes études. Je réussis à obtenir mon master « Stratégie marketing et commerciale » en école de commerce avec mention très bien. Pourtant, j'enchaînais les crises. Les douleurs abdominales étaient si violentes que je n'avais d'autre choix que de me rendre aux urgences. Seules les perfusions d'antalgique calmaient la douleur. Plus mon état de santé s'aggravait, plus ma gastro-entérologue, que je voyais désormais tous les trois mois, me proposait des solutions médicales lourdes.

J'ai fini par accepter de prendre des immunosuppresseurs, un traitement puissant, appelé Humira®, qui inhibe l'activité du système immunitaire. C'était en effet mon propre système immunitaire qui attaquait mes cellules et provoquait l'inflammation responsable de la maladie. Toutes les deux semaines, je devais m'injecter moi-même cette solution dans la cuisse. Quand, dès la première injection, les symptômes disparurent, je crus revivre. Mais encore une fois, après quelques mois, la maladie reprit le dessus.

Je perdais espoir et souffrais en silence pour ne pas inquiéter mes proches. Ce handicap invisible me détruisait de l'intérieur, mais j'avais honte d'en parler. Honte de laisser paraître mes faiblesses, moi qui avais toujours mis un point d'honneur à être le premier de la classe, le meilleur joueur... Cette fois, la réalité physiologique me rattrapait : j'étais épuisé, faible et dénutri. Mon état physique se dégradait à vue d'œil, je perdais du poids de manière spectaculaire. Je continuai néanmoins tant bien que mal à jouer au football. Le plus handicapant restait les envies pressantes d'aller à la selle, plus de 20 fois par jour avec même des traces de sang.

Imaginez l'angoisse que représentait pour moi une simple sortie avec des amis ou la séance d'entraînement...

J'ai souffert ainsi de 2014 à 2019, de mes 19 à mes 23 ans. De longues années à fréquenter assidûment et sans répit hôpital, urgences, médecin, service de gastro-entérologie, pharmacies, etc. J'ai fêté plusieurs de mes anniversaires hospitalisé et, en 2018, j'ai raté le sacre de l'équipe de France de football — autrement dit, l'enfer pour un passionné de football! Lors de la finale de la Coupe du monde, pendant que tous mes amis suivaient le match à la fan zone de la tour Eiffel, je le passai chez moi enfermé aux toilettes. Je n'ai pas vu les buts en direct (victoire 4 buts à 2 face à la Croatie). Quelle déception...

L'humiliation de trop

Mais c'est pendant un autre match, en 2019, que tout allait changer. En pleine action, je ressentis une violente douleur au ventre et une énième envie pressante. Je courus non pas vers l'adversaire pour lui reprendre le ballon, mais vers les tribunes. Je me précipitai dans les vestiaires et me jetai sur les toilettes. Cette fois, c'était l'humiliation de trop. Assis sur les W.C. et traversé de douleur, je fondis en larmes. J'avais essayé de vivre avec cette maladie, j'avais fait semblant d'aller bien. J'avais tout donné, mais je n'en pouvais plus. J'étais à bout de forces, épuisé de fournir autant d'efforts pour finalement si peu. Mes rêves tournaient au cauchemar. J'étais incapable de faire ce qui m'animait au plus profond de mon être : jouer au football. Cette chute fut plus violente encore que l'annonce du diagnostic. Pendant des années, j'avais attendu le bon traitement qui ferait office de parapluie, mais mon état n'avait fait qu'empirer. J'avais perdu plus de 18 kilos, je ne faisais plus le poids face à la maladie.

En rentrant chez moi, j'ai souri à mes parents, prétendant que tout s'était bien passé, comme d'habitude. Je voulais les protéger. Pourquoi les faire souffrir encore? J'ai passé la soirée dans ma chambre à pleurer. *À quoi bon continuer à vivre? Je ne peux pas faire ce que j'aime, je ne peux rien faire, ma vie est devenue un enfer.* Le regard vide, dans mes pensées, je fixais le mur de ma chambre, lorsque mes yeux se posèrent

sur une photo au mur. C'était une photo de mon meilleur ami, Yves Luboya, décédé en août 2015 à l'âge de 20 ans. Plus qu'un meilleur ami, Yves était comme un frère. Depuis nos 8 ans, nous avons tout partagé. Nous avons fréquenté les mêmes clubs de foot, suivi le même parcours sport études, nous étions en classe ensemble du collège au lycée, nous étions voisins. Yves faisait partie de moi. Son décès en 2015 m'avait profondément bouleversé.

Je repensais à la devise de mon ami : « Quoi qu'il arrive, toujours rester serein, être une force tranquille et surtout être acteur de sa vie. » Ses mots résonnaient dans ma tête, sa voix, son intonation, comme s'il me parlait ou m'envoyait un message. Une force intérieure m'a alors traversé, m'insufflant un sentiment de fierté et d'invincibilité. Cette fois, je me disais : « Je suis un battant, j'ai été capitaine de mon équipe, j'ai intégré les meilleurs clubs, j'ai réussi à faire du football de haut niveau (plus de 12 heures par semaine) en même temps qu'un master et tout en travaillant en alternance, je me suis entraîné sous la pluie, sous la neige, malade. À plusieurs reprises, j'ai voulu abandonner, quand c'était trop dur, mais je ne l'ai jamais fait. J'ai toujours surmonté les obstacles. En travaillant et en me battant, et c'est ce qui m'a permis d'avancer. »

Sur sa tombe, lors de son enterrement, j'avais promis à mon ami que je deviendrais footballeur professionnel, malgré la maladie. C'était aussi son rêve, je devais le réaliser pour moi, pour lui, pour nous. Je me devais d'être « acteur de ma vie » !

J'ai rouvert mon ordinateur, décidé à faire de vraies recherches sur la maladie de Crohn. Je voulais comprendre ce qu'il m'arrivait et surtout trouver des réponses à mes interrogations. Pourquoi moi ? Pourquoi cette maladie ? Pourquoi par poussées variables ? Est-ce que tout cela n'était que hasard ? Cette fois, je voulais me renseigner en profondeur sur ma maladie.

« Quoi qu'il arrive, toujours rester serein... et être acteur de sa vie. »

Comprendre pour agir : une maladie auto-immune incurable ?

Découverte en 1932 par le médecin américain Burrill B. Crohn, la maladie de Crohn est une maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI) qui peut toucher l'ensemble du tube digestif (voir le schéma « Le système digestif humain », page 49). Cette inflammation provoque des lésions qui endommagent la paroi intestinale et peuvent engendrer des complications : épaissement de la paroi, occlusions intestinales, abcès, et même perforation de l'intestin. Le plus souvent, la maladie de Crohn atteint la partie terminale de l'intestin grêle (iléon) et le côlon. L'inflammation chronique évolue par poussées, d'intensité et de durée variables, entrecoupées de périodes de repos dites de « rémission » (sans symptômes).

La maladie de Crohn reste méconnue et mal diagnostiquée. Le diagnostic repose à la fois sur des signes cliniques (les symptômes que ressent le patient) et sur de nombreux examens complémentaires (prise de sang, analyse de selles, examens radiographiques et endoscopiques) visant à identifier l'inflammation et son étendue.

Cette pathologie invalidante se traduit par des douleurs abdominales, des troubles du transit, notamment une diarrhée chronique (entre 4 et 20 selles par jour), des selles parfois sanglantes, une perte d'appétit, un amaigrissement, une grande fatigue, de la fièvre... Chez une personne sur trois, la maladie s'accompagne de symptômes inflammatoires extradiigestifs : douleurs articulaires, aphtes, atteintes hépatiques ou encore manifestations cutanées. Certaines crises sont si intenses (maux de ventre, diarrhées, hémorragies, incapacité à s'alimenter...) que l'hospitalisation devient nécessaire. Sur le long terme, la maladie de Crohn dégrade fortement la qualité de vie, notamment parce que la mauvaise absorption des nutriments et vitamines finit par entraîner une dénutrition et une anémie.

Un certain nombre de complications non rares et plutôt graves (sténoses, fistules...) peuvent survenir après quelques années et nécessiter de la chirurgie quand le traitement médical n'est pas efficace.

L'intervention ne soigne pas définitivement la maladie, elle consiste à retirer la partie de l'intestin malade. Un malade sur deux a recours à une intervention chirurgicale après dix ans de maladie. Lorsque la maladie évolue et détériore de façon importante le système digestif, celui-ci ne peut plus fonctionner correctement et la mise en place d'une stomie est parfois inévitable. Assez fréquente chez les personnes souffrant de la maladie de Crohn, la stomie digestive est une ouverture créée dans les intestins pour évacuer les selles fécales à l'extérieur du corps. Les intestins n'arrivent plus à effectuer leur rôle d'évacuation des déchets organiques, une déviation chirurgicale est nécessaire pour recueillir les selles dans une poche. Les personnes qui ont une maladie inflammatoire chronique de l'intestin présenteraient également un risque plus élevé de développer un cancer du côlon et de la prostate après quelques années de maladies.

Tout ce que je lis m'inquiète. Je n'ai aucune envie de finir sans intestin ou d'avoir un cancer, il faut que j'affronte la réalité et, pour commencer, que je trouve des réponses à mes questions : pourquoi suis-je atteint de cette pathologie rare? Pourquoi la maladie se développe rapidement seulement chez certains? Pourquoi par poussées d'intensité et de durée variables? Je ne vois aucune logique dans tout ça. Aucun médecin ne m'explique concrètement pourquoi je suis diagnostiqué Crohn. Mes questions restent sans réponse, balayées d'un : « Ne cherchez pas à comprendre, c'est génétique. » Ce manque de réponses m'amène à m'intéresser aux causes de la maladie.

Les causes précises de la maladie de Crohn ne sont à ce jour pas connues, mais plusieurs facteurs seraient identifiés.

Les facteurs multiples de la maladie de Crohn et des maladies chroniques :

- **Des facteurs génétiques** : plusieurs prédispositions génétiques favorisent l'apparition d'une maladie de Crohn, comme, par exemple, une mutation du gène NOD2/CARD15 sur le chromosome 16. Ce dernier pourrait jouer un rôle dans la réponse inflammatoire du système immunitaire au niveau de la paroi intestinale.