



# LES MOTS DE VENTRE

## POUR QUEL PUBLIC ?

Personnes souffrant d'une Maladie Inflammatoire Chronique de l'Intestin (MICI) et leur entourage

« Mon problème c'est le stress. Un rien me donne du stress. Et dès que je stresse, ça retentit sur mon ventre »

Il y a toujours cette fatigue, tous les jours... on se sent impuissant face à cette fatigue... J'aimerais trouver des solutions.

On a du mal à parler de la maladie. Cette maladie n'est pas visible, les autres ne comprennent pas pourquoi on est fatigué, pourquoi on refuse une invitation... on s'isole »

« Je ne sais plus quoi manger ! »

## ATELIERS

Ma MICI, moi et mon entourage (famille, travail, loisirs ...)

Et si on parlait de ma fatigue ?

Retrouver le plaisir de manger

Stress et gestion des émotions

« Un accueil avec bienveillance, écoute et absence de jugement »

« Chacun a pu donner ses astuces »

« Ce qui m'a fait du bien, apporté le plus de réconfort c'est de voir que je n'étais pas seule »

« J'ai eu des réponses à mes questions »

Venez échanger avec l'équipe :  
médecin, diététicien, infirmières, pharmacien et patiente experte

Nous contacter :

04 76 76 68 88 ou [lesmotsdeventre@chu-grenoble.fr](mailto:lesmotsdeventre@chu-grenoble.fr)