



Syndrome de l'intestin irritable : un impact fort sur la qualité de vie

Le syndrome de l'intestin irritable touche 5 à 10 % de la population. Encore mal compris, ce trouble du fonctionnement de l'intestin est souvent responsable d'une gêne importante pour les patients qui en souffrent. Heureusement, il est possible d'atténuer les symptômes avec des traitements adaptés et de prévenir la survenue de nouveaux épisodes.



de l'intestin grêle et du côlon sont soit trop fortes, soit trop faibles et les aliments se déplacent trop rapidement ou trop lentement, entraînant une diarrhée ou une constipation. Des anomalies de la sensibilité intestinale peuvent également être en cause : les malades ressentent plus péniblement des phénomènes pourtant normaux, comme les flatulences. Une micro-inflammation intestinale ou des anomalies de la flore bactérienne (ou microbiote) digestive peuvent être présentes. Dans les deux tiers des cas, les patients rapportent une majorité des troubles en lien avec l'alimentation.

DES FACTEURS FAVORISANTS

« Le SII est favorisé par la fatigue ou les situations de stress (changements dans le quotidien, voyages, etc.), explique le docteur Pauline Jouët. D'autres facteurs peuvent déclencher la maladie comme un épisode infectieux ou une inflammation aiguë. » Du fait de sa chronicité, cette pathologie évolue avec des périodes de crise et d'amélioration, voire d'accalmie. Ainsi, pendant les périodes de repos ou de vacances, les symptômes ont tendance à diminuer. Par ailleurs, si le SII n'augmente pas le risque de développer un cancer du côlon ou une maladie inflammatoire chronique intestinale, il peut toutefois s'accompagner au fil du temps d'autres pathologies comme la fibromyalgie, le syndrome de vessie douloureuse (cystite interstitielle), le syndrome de fatigue chronique ou d'autres troubles digestifs comme la dyspepsie (difficulté à digérer). « Il faut rassurer les patients, le SII ne diminue pas l'espérance de vie, modère l'hépatogastro-entérologie. Il est sans gravité même s'il occasionne une gêne importante. »

UN DIAGNOSTIC COMPLEXE

Si les malades décrivent bien de graves symptômes, « les examens (de type fibroscopie ou endoscopie) sont souvent normaux », admet le docteur Jouët avant d'ajouter : « Mais la mise en évidence lors d'explorations effectuées dans le cadre de protocole de recherche d'anomalies comme un problème de motricité de l'intestin, une micro-inflammation, une hypersensibilité ou une dysfonction du lien cerveau-intestin confirment bien qu'il s'agit d'une vraie pathologie, qui n'est pas que "dans la tête du patient" comme certains peuvent le croire ». Le diagnostic repose principalement sur un interrogatoire de la personne et sur un examen clinique. Pour pouvoir parler de syndrome de l'intestin irritable, les douleurs doivent être présentes au moins un jour par semaine sur les trois derniers mois et s'inscrire sur une durée de six mois au moins. Des examens complémentaires sont utiles dans certains cas : lorsque les douleurs apparaissent après 50 ans ou après un séjour à l'étranger, qu'elles surviennent la nuit, qu'il existe d'autres signes cliniques (amaigrissement, sang dans les selles, fièvre...) et qu'on suspecte une autre pathologie (maladie cœliaque, maladie de Crohn, rectocolite hémorragique, cancer colorectal...).

DES MÉDICAMENTS QUI SOULAGENT

Une fois le diagnostic confirmé, les objectifs de la prise en charge sont de diminuer l'intensité et la fréquence des symptômes, d'améliorer la vie quotidienne en réduisant la sévérité de la maladie et d'identifier les facteurs et aliments déclenchant les symptômes, ainsi



[Apsii.org](https://apssii.org)

Le site de l'association de patients Apsii.

[Ameli.fr](https://ameli.fr)

Le site d'Ameli et plus particulièrement la page « Reconnaître le syndrome de l'intestin irritable ».

[My Fodmap](https://myfodmap.com)

L'application pour vous accompagner dans un régime pauvre en Fodmap's.

Appelé auparavant syndrome du côlon irritable ou colopathie fonctionnelle, le syndrome de l'intestin irritable (SII) est une maladie fréquente qui concerne 5 à 10 % de la population et plus particulièrement les femmes, qui sont deux fois plus touchées que les hommes. On estime qu'un tiers des consultations chez les gastro-entérologues sont dues à ce syndrome.

DOULEURS ET GÊNE

Le SII cause des troubles du fonctionnement de l'intestin qui entraînent différents symptômes. Il se définit ainsi par la présence de douleurs abdominales, par des sensations de spasmes ou de crampe dans le ventre. Il peut s'accompagner, dans neuf cas sur dix, de ballonnements qui rendent, par exemple, pénible le port de vêtements serrés, en particulier après les repas. Enfin, le SII se manifeste par des troubles du transit : une constipation ou des diarrhées, voire une alternance des deux. « Les symptômes sont importants et cette maladie chronique peut avoir un impact fort sur la qualité de vie des patients qui sont perturbés dans leur quotidien », indique le docteur Pauline Jouët, hépatogastro-entérologue à l'hôpital Ambroise-Paré à Boulogne-Billancourt, membre du conseil d'administration de la Société nationale française de gastro-entérologie (SNFGE).

DES MÉCANISMES MULTIPLES À L'ŒUVRE

Les mécanismes de survenue du SII demeurent divers et encore mal connus, mais un trouble de la motricité intestinale est généralement observé. Les contractions

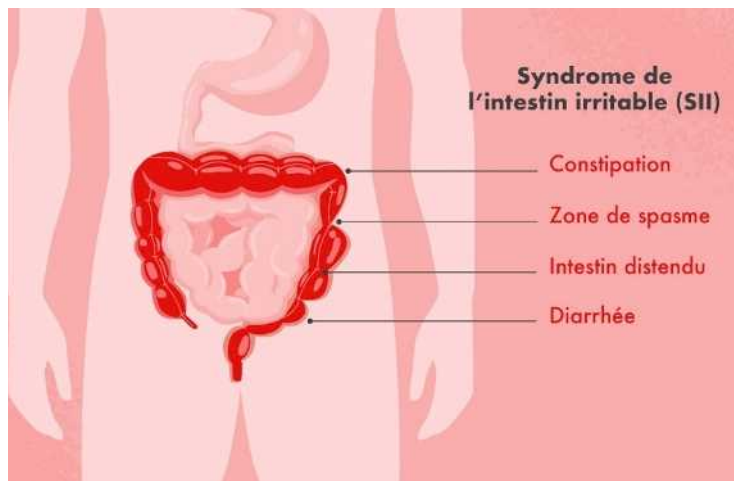
Le diagnostic du SII est porté habituellement entre 30 et 40 ans selon la Société savante des maladies et cancers de l'appareil digestif (SNFGE).



>>> que le rôle de certains événements dans la survenue de la maladie. S'il n'existe pas de médicament qui permet de guérir définitivement cette pathologie, les traitements soulagent généralement les patients. « Notre but est d'agir sur les douleurs grâce à des antispasmodiques qui empêchent la contraction des muscles de l'intestin, explique la médecin. Nous prescrivons aussi des ralentisseurs de la motricité intestinale en cas de diarrhée et des laxatifs en cas de constipation. En deuxième intention, nous pouvons proposer, en cas de douleurs chroniques quotidiennes invalidantes, un traitement par antidépresseur à petite dose. »

LES MESURES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES À METTRE EN ŒUVRE

En complément des traitements médicamenteux, les professionnels de santé conseillent aux patients d'adapter leur hygiène de vie. « Nous préconisons de manger à des horaires réguliers, de faire trois repas par jour en évitant d'en sauter un, de s'alimenter ni trop ni trop peu à chaque repas de façon à éviter la sensation de "trop-plein" ou au contraire la sensation de faim, de manger lentement et au calme, de bien mastiquer les aliments pour en faciliter la digestion et de boire 1 à 1,5 litre d'eau chaque jour pour une bonne hydratation », liste le docteur Jouët. En l'absence d'allergie ou d'intolérance, aucun aliment n'est exclu de l'alimentation. Il est toutefois recommandé de consommer des fibres en quantité normale, mais bien réparties sur la journée, de réduire les aliments gras, les boissons contenant de la caféine, les boissons gazeuses, l'alcool et d'éviter les aliments producteurs de gaz (pois, haricots secs, brocolis, chou, oignons, son). Les conseils diététiques sont bien entendu ajustés en fonction de chaque situation individuelle et, si besoin est, une consultation auprès d'une diététicienne peut être programmée pour accompagner au mieux le



patient. Il faut noter que la réalisation de tests d'allergie alimentaire est coûteuse et n'a pas démontré son intérêt pour orienter la prise en charge diététique des patients.

DIMINUER LES FODMAP'S

Le régime alimentaire Fodmap's, très en vogue, est également intéressant pour les malades. Il promet de diminuer les symptômes liés au syndrome de l'intestin irritable. Cet acronyme anglo-saxon qui signifie *Fermentable oligo, di, and monosaccharides, and polyols* désigne certains hydrates de carbone dits fermentescibles. Ces derniers sont mal absorbés par le tube digestif et provoquent des désordres intestinaux comme des gargouillis. Ils migrent alors dans le côlon où ils vont servir de nourriture à des bactéries. S'ensuivent une fermentation et donc une production de gaz qui engendrent des ballonnements et des douleurs. En excluant ces substances, le patient évite ces effets indésirables. Concrètement, celui-ci doit diminuer (sans supprimer) ses apports en lactose (sucre présent dans le lait, les yaourts) et en fructose (sucre contenu dans le miel, les pommes, poires, dattes, oranges) et supprimer les aliments contenant un édulcorant artificiel finissant en « ol » (chewing-gums compris).

DES ALTERNATIVES AU TRAITEMENT

Pour améliorer son quotidien, le malade peut de plus pratiquer une activité sportive. Elle favorise la résistance à la fatigue, améliore le sommeil, diminue l'anxiété et permet la relaxation. La marche est l'activité physique de base, car elle peut être pratiquée à tout âge et partout. Mais, tous les mouvements de la vie quotidienne comptent, qu'ils soient effectués au travail et lors des loisirs. D'autres activités peuvent participer à retrouver une certaine qualité de vie : « Les exercices de relaxation, la méditation, l'hypnose et surtout les techniques d'auto-hypnose, apportent un réel bénéfice puisqu'ils diminuent le stress, facteur favorisant du SII, observe la spécialiste. L'hypnose agit sur la sensibilité viscérale et modifie les activations cérébrales en réponse à une stimulation de l'intestin. »

LÉA VANDEPUTTE



Savoir plus

• Pour être guidé au quotidien sur son alimentation : *Syndrome de l'intestin irritable - 50 recettes et 150 variantes*, de Mélanie Duféey et Soizic Chomel de Varagnes, aux éditions Hachette bien-être.

