

Quelles en sont les causes ?

La cause du syndrome de l'intestin irritable (SII) n'est pas encore tout à fait connue. Il semble que les nerfs et les muscles de l'intestin soient extrêmement sensibles. Mais il s'agit probablement d'une combinaison de différents facteurs. Outre un mouvement perturbé de l'intestin et une paroi intestinale très sensible, le stress et l'alimentation jouent également un rôle. Que peut faire votre médecin pour vous aider ?

Le stress

Il est clair que les émotions, les tensions et l'humeur exercent une influence sur les mouvements de l'intestin. Il s'agit là d'une situation que nous avons tous déjà connue. Pensez à un moment où vous étiez particulièrement nerveux/se, juste avant un examen ou un entretien d'embauche, par exemple. Vous ressentiez sûrement le besoin de vous rendre plus souvent que d'habitude aux toilettes. Il n'est cependant pas prouvé que le stress constitue la cause du syndrome de l'intestin irritable.

Ce que nous savons, en revanche, c'est qu'il en accentue les symptômes.

Les habitudes alimentaires

Au fil du temps, l'accroissement du bien-être a entraîné des changements significatifs dans notre alimentation. Nous consommons de plus en plus de produits et snacks tout faits et notre alimentation contient de moins en moins de fibres. À l'heure actuelle, nous ne savons pas exactement si une mauvaise alimentation constitue une cause importante du SII. Il n'existe aucun régime particulier qui fait disparaître ce syndrome. Toutefois, chez certaines personnes, certaines modifications de l'alimentation améliorent les symptômes.

Que peut faire votre médecin ?

Si vous souffrez souvent de symptômes, il est utile d'en discuter avec lui. En effet, sur la base de votre récit, d'un examen médical et d'autres analyses éventuelles, votre médecin pourra poser le diagnostic de syndrome de l'intestin irritable.

Bien que des examens complémentaires ne soient pas toujours nécessaires pour diagnostiquer un intestin irritable, ils sont tout de même recommandés dans certains cas afin d'exclure d'autres affections.

En outre, des analyses supplémentaires peuvent se révéler utiles si vos symptômes pourraient évoquer une autre affection que le SII, comme par exemple :

- Si vous souffrez de diarrhée persistante ;
- Si les symptômes apparaissent à un âge plus avancé, au-delà des 50 ans ;
- Si vous constatez un changement dans des troubles présents depuis longtemps ;
- Si vous souffrez de symptômes qui ne correspondent pas à un intestin irritable, comme du sang dans les selles, une perte de poids inexplicable ou de la fièvre.

Traitement

Une fois le diagnostic d'intestin irritable posé, votre médecin peut vous prodiguer des conseils complémentaires et, si nécessaire, vous prescrire des médicaments qui atténueront vos symptômes.



MENARINI

L. Huysse - MD. Cette brochure a été réalisée en collaboration avec le Prof. Fischler (CHU Saint-Pierre Bruxelles) - le Prof. Piessevaux (UCL) - le Prof. Tack (KUL).

Éditeur responsable : Menarini Benelux

Maux de ventre ?

Inconfort ?

Crampes aiguës ?

Ballonnement ?

Flatulences ?

Constipation ?

Diarrhée ?

**1 Belge sur 5
souffre du syndrome
de l'intestin irritable**

En parler avec votre médecin peut vous aider !

Que sont exactement les intestins et comment fonctionnent-ils ?

Le système digestif est constitué de différents organes qui, ensemble, permettent la digestion des aliments. L'intestin se compose de deux parties, chacune ayant une fonction différente. Dans l'intestin grêle, des sucres digestifs sont mélangés à la nourriture ingérée afin que les aliments soient en quelque sorte dissous.



Ainsi, les nutriments peuvent traverser la paroi de l'intestin grêle et se retrouver dans les vaisseaux sanguins. Les substances non-digérées passent ensuite dans le gros intestin. Dans le gros intestin, l'eau et le sel sont extraits de sorte qu'il ne reste plus que les selles. Lors d'une forte contraction du gros intestin, en particulier juste après un repas, les selles sont

poussées vers la portion terminale du gros intestin : le rectum. Lorsque le rectum est rempli, notre corps nous fait comprendre qu'il nous faut aller aux toilettes. Cela se produit généralement un quart d'heure après le repas. La fréquence normale pour aller aux toilettes varie entre trois fois par jour et trois fois par semaine.

Qu'est-ce qu'un intestin irritable ?

Le syndrome de l'intestin irritable (SII) provoque des symptômes comme un mal de ventre ou une gêne, qui se traduisent par des crampes, une sensation de ballonnement, des flatulences, une diarrhée et/ou une constipation. Le SII est une affection fonctionnelle, ce qui signifie que l'intestin ne remplit pas son rôle de manière optimale. L'aspect de l'intestin reste inchangé ; c'est son fonctionnement qui est perturbé.

Les troubles sont causés par une crispation anormale et spasmodique du gros intestin. Nous contractons tous notre gros intestin afin de faire descendre les selles ; la seule différence est que le gros intestin des patients qui souffrent du syndrome de l'intestin irritable se contracte de manière irrégulière et



spasmodique. En outre, leur gros intestin se contracte beaucoup plus souvent que la moyenne.

Il existe également des personnes atteintes de cette affection chez qui les mouvements du gros intestin sont normaux mais qui ont une paroi intestinale hypersensible. Dans ce cas, la paroi réagit aux stimuli de manière excessive par rapport à celle de sujets sains. L'association d'une paroi intestinale sensible et de mouvements spasmodiques de l'intestin peut également se produire.

Quels sont les symptômes dans le cas de l'intestin irritable ?

Les symptômes, qui peuvent être légers à graves, sont notamment un mal de ventre, des crampes aiguës, un sentiment de ballonnement, des flatulences ou encore des problèmes pour aller aux toilettes. Il y a des périodes où aucun symptôme ne se manifeste et d'autres où ils sont quotidiens. Certaines personnes souffrent même constamment de mal de ventre. Les études à long terme démontrent que le SII n'entraîne pas une diminution de l'espérance de vie.

Les symptômes comme le mal de ventre commencent souvent pendant ou juste après le repas. Ils disparaissent généralement après avoir été aux toilettes ou après avoir évacué des gaz. La douleur se ressent le plus souvent en bas à gauche du ventre

ou autour du nombril. Certaines personnes ont souvent de la diarrhée tandis que d'autres sont, au contraire, constipées. D'autres encore souffrent tantôt de diarrhée, tantôt de constipation.



La sensation de gonflement est parfois visible. En effet, le ventre peut grossir pendant la journée. Cela se produit lorsqu'une quantité excessive de gaz apparaît en raison de bactéries qui se trouvent (normalement) dans les intestins. Il convient alors de desserrer sa ceinture de quelques centimètres. Un intestin irritable va parfois de pair avec d'autres symptômes, comme une perte d'appétit, des flatulences, des gargouillements et des renvois. Sans oublier des douleurs ou des aigreurs d'estomac, de la fatigue, un mal de tête ou autres qui peuvent également se manifester.