



Insuffisance pancréatique

🕒 paru le 25/09/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Le pancréas est une glande digestive qui se trouve dans le haut du ventre, derrière l'estomac. Il a deux fonctions :

- Produire et sécréter des hormones dans le sang, telles que l'insuline et le glucagon pour réguler le taux de sucre dans le sang (glycémie) (sécrétion endocrine) ;
- Produire et sécréter des enzymes dans l'intestin grêle pour la digestion des sucres, des graisses et des protéines (sécrétion exocrine).

L'insuffisance pancréatique signifie que le pancréas ne produit pas assez d'hormones et pas assez d'enzymes. La cause peut être primaire ou secondaire.

- Les causes primaires endommagent directement le pancréas ;
- Les causes secondaires sont des problèmes ayant des implications au niveau du pancréas.

La principale cause primaire est une inflammation chronique du pancréas ([pancréatite chronique](#)) suite à une [consommation excessive d'alcool](#). La malnutrition, les tumeurs, l'ablation chirurgicale du pancréas, les traumatismes dus à des accidents et les troubles héréditaires (par exemple, la [mucoviscidose](#)) peuvent aussi entraîner une insuffisance pancréatique.

Un exemple de cause secondaire est une opération au niveau de l'estomac.

Comment la reconnaître ?

Les symptômes gastro-intestinaux sont les plus fréquents : maux de ventre après les repas, diarrhées avec selles grasses et odorantes et ballonnements. Parfois, vous pouvez constater des gouttelettes de graisse sur les selles. Comme elles ne se dissolvent pas dans l'eau, elles remontent à la surface. La mauvaise digestion peut entraîner une perte de poids.

Une carence en insuline provoque une augmentation du taux de sucre dans le sang (glycémie). En diabète peut même se développer : vous avez souvent soif et vous devez souvent uriner.

Une carence en vitamines et d'autres nutriments peut contribuer à toutes sortes de maladies.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin pose le diagnostic sur base d'une prise de sang. Pour chaque personne présentant des diarrhées prolongées et une perte de poids, le pancréas est examiné notamment au moyen d'une mesure de l'insuline et des enzymes digestives. Un examen des selles permet de déterminer une augmentation de la teneur en graisses dans les selles.

Que pouvez-vous faire ?

Le plus important est d'arrêter complètement et immédiatement l'alcool. Il n'est pas utile de boire temporairement moins.

En raison du risque de dénutrition, un régime alimentaire adapté est indiqué. Mangez plusieurs petits repas énergétiques par jour, en règle générale, 3 repas principaux et 2 collations. Variez les plats et consommez suffisamment de fibres. Seulement 30 à 40 % de l'énergie peut provenir des graisses. Consommez également beaucoup de féculents (pain, pommes de terre, pâtes, etc.). Limitez les aliments riches en protéines (viande et poisson en particulier) à 1 à 1,5 gramme de protéines par kilo de poids corporel par jour.

Arrêtez de fumer car le tabac entraîne la formation de cicatrices et diminue encore plus la fonction du pancréas.

Veillez à une activité physique suffisante.

Que peut faire votre médecin ?

Si vos symptômes ne s'améliorent pas suffisamment avec un régime, votre médecin vous prescrira en plus des enzymes pancréatiques sous forme de comprimés. Prenez-les pendant les repas pour favoriser la digestion.

En cas de carence en vitamine D, un complément est administré.

Le médecin vous examinera aussi régulièrement pour déceler la présence de diabète et vous traitera si nécessaire. Il s'avère souvent nécessaire de commencer l'insuline à un stade précoce.

En savoir plus ?

- [Le pancréas \(image\) – Larousse](#)
- [Insuffisance pancréatique exocrine \(vidéo\) – Société GI – Société canadienne de recherche intestinale](#)
- [Alcool, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?](#)
- [Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop](#)
- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [Aide alcool – Le Pélican & Le centre ALFA](#)
- [AA – Alcooliques anonymes](#)
- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)
- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Tabacologues – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Insuffisance pancréatique' \(2000\), mis à jour le 09.05.2016 et adapté au contexte belge le 15.04.2018 – ebpracticenet](#)