



Syndrome du côlon irritable (SCI)

De quoi s'agit-il ?

Le syndrome du côlon irritable (SCI), également connu sous le nom de colon spastique ou colite spasmodique, est une maladie caractérisée par des maux de ventre, une sensation d'inconfort ou de ballonnement dans le ventre et une modification du type de selles. On n'en connaît pas bien la cause, et on pense qu'il y en a plusieurs. Les troubles péristaltiques (le péristaltisme est la façon avec laquelle les parois du tube digestif bougent pour faire avancer les aliments dans le tube digestif), une hypersensibilité intestinale, une infection (p.ex. une grippe intestinale) et le stress peuvent être des facteurs sous-jacents.

Quelle est sa fréquence ?

Les études révèlent que, chaque année, environ 9 femmes et 4 à 5 hommes sur 1 000 consultent leur médecin généraliste avec des symptômes de côlon irritable.

Comment le reconnaître ?

Les symptômes ci-dessous sont caractéristiques du SCI :

- douleurs ressenties en des endroits variables du ventre ou sensation d'inconfort dans le ventre ;
- amélioration des plaintes après être allé à selle (défécation) ;
- fréquence de défécation variable ;
- alternance de selles molles (de type diarrhée) et dures ;
- sensation de ballonnement (surtout pendant la journée, après les repas) ;
- présence de glaires dans les selles ;
- sensation de devoir souvent aller aux toilettes ;
- sensation de défécation incomplète.

On distingue trois types de SCI : une variante principalement marquée par la [constipation](#), une variante principalement marquée par la diarrhée et une variante mixte avec une alternance de diarrhée et de constipation. Les personnes atteintes du SCI ont souvent aussi des problèmes dans la partie supérieure du tube digestif, comme des [brûlures d'estomac](#). La plupart souffrent également de fatigue, de maux de dos, de maux de tête, d'une envie plus fréquente d'uriner et d'une sensation de vidange incomplète de la vessie. Les symptômes varient en fonction de votre réaction à la nourriture et des différentes situations de la vie. Les symptômes apparaissent dès lors, de temps à autre.

Les signes suivants ne sont pas caractéristiques du SCI. Dans ces situations, il vous est vivement conseillé de consulter un médecin :

- maux de ventre apparaissant après l'âge de 50 ans ;
- [perte de poids](#) ;
- symptômes pendant la nuit ;
- épisodes de fièvre ;
- sang dans les selles ou [selles noires](#) ;
- [diarrhée persistante](#).

Si vous souffrez souvent de maux de ventre, vous devriez consulter votre médecin. Il existe en effet de nombreuses causes possibles, et il est souvent préférable de commencer par les exclure.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Votre médecin vous posera des questions et vous examinera. Les informations ainsi obtenues peuvent déjà suffire en cas de SCI principalement marqué par la constipation et accompagné de symptômes caractéristiques. Si vous souffrez surtout de diarrhée, un bilan sanguin peut être utile pour exclure une [intolérance au gluten \(maladie cœliaque\)](#). Une [intolérance au lactose](#) (intolérance aux produits laitiers) doit également être prise en compte. Chez certaines personnes, une [coloscopie](#) est utile. Pour cet examen, le médecin introduit une petite caméra par l'anus afin d'examiner le côlon. L'objectif est d'exclure une inflammation intestinale ou un cancer.

Que pouvez-vous faire ?

De nombreuses personnes atteintes du SCI craignent d'avoir une maladie grave. Parlez-en à votre médecin ; il répondra à vos questions et pourra vous rassurer. Chez plus de la moitié des patients atteints du SCI, les symptômes s'aggravent après avoir mangé. Certains régimes peuvent être utiles : discutez-en avec un médecin, un diététicien ou un médecin nutritionniste. Les boissons contenant de la caféine, les compléments alimentaires, les aliments gras et le son aggravent les symptômes. L'effet d'une modification du régime alimentaire ne se voit pas tout de suite. Le régime adapté doit respecter les principes d'un [mode de vie sain](#). Ne supprimez donc pas tous les fruits et légumes de votre alimentation et faites suffisamment d'exercice. L'activité physique accélère le passage de l'air et des selles dans l'intestin et réduit les symptômes du SCI. En règle générale, le SCI est plus inconfortable en périodes de stress. Votre corps tente en réalité de vous faire passer un message. Essayez de trouver le bon équilibre entre vie active et détente. Le yoga, les exercices de relaxation et l'hypnothérapie peuvent être utiles dans le traitement des symptômes du SCI. L'huile de menthe poivrée aurait également un effet bénéfique.

Essayez de poursuivre vos activités sociales, même si les symptômes de SCI vous incommode. Éviter ces activités ne ferait qu'aggraver les problèmes à long terme.

Que peut faire votre médecin ?

Votre médecin vous donnera quelques conseils et vous rassurera. Le médecin, le diététicien ou le médecin nutritionniste peut vous aider à trouver un régime qui vous convient. Certains glucides, regroupés sous l'acronyme FODMAP (de l'anglais Fermentable Oligo-, Di-, Mono-saccharides And Polyols), fermentent dans le côlon et provoquent des maux de ventre et des ballonnements. Il est conseillé aux personnes souffrant de ballonnements ou de douleurs de tester le régime FODMAP pendant 4 à 6 semaines, en évitant ces glucides que l'on retrouve dans les aliments suivants :

- céréales : seigle, blé et avoine,
- certains fruits et légumes : pomme, poire, prune, abricot, cerise, pastèque, chou, oignon, asperges, artichaut,
- champignons,
- légumineuses : pois et haricots,

- certains édulcorants,
- probiotiques,
- yaourt facilitant la digestion ou boissons santé enrichies en fibres,
- miel.

Le médecin peut aussi vous prescrire des médicaments pour atténuer les symptômes. Il n'existe malheureusement aucun médicament capable de guérir la maladie. Les médicaments disponibles ont des effets variables et n'ont pas la même efficacité chez tous les patients. Les produits les plus utilisés sont :

- certains antispasmodiques (spasmolytiques) : il s'agit de produits qui soulagent les crampes, tels l'huile de menthe poivrée ou la mébévérine ;
- certaines fibres médicinales telles l'ispaghul (aussi appelé *Plantago ovata* ou encore psyllium);
- certains probiotiques : les « bonnes » bactéries intestinales ;
- certains antidiarrhéiques ;
- certains antidépresseurs.

Rédaction le 17 octobre 2019.

Dernière mise à jour le 17 octobre 2019

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/syndrome-du-colon-irritable-sci>



Liens Utiles

- Activité physique
<http://mangerbouger.be/Activite-physique-dernieres-recommandations-OMS-et-etat-de-la-situation-en>
- Ispaghul
<https://www.cbip.be/fr/keywords/ispaghul+%2528syn.+Plantago+ovata%2529?>
- Antidiarrhéiques
<https://www.cbip.be/fr/chapters/4?frag=3285>
- Spasmolytiques
<https://www.cbip.be/fr/chapters/4?frag=2667>
- Le syndrome de l'intestin irritable (vidéo)
<https://badgut.org/videos-sii/?lang=fr>
- Trouver un médecin nutritionniste
<http://www.sbmh.org/membres/>
- Régime FODMAP
<https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Dietes/Fiche.aspx?doc=diete-fodmap>
- Menthe poivrée
<https://www.cbip.be/fr/chapters/4?frag=19562>
- Manger et gagner des années de vie, c'est possible ! (vidéo)
https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=PEtG6N_WTdU&feature
- Trouver un diététicien agréé
<https://updlf-asbl.be/>
- La pyramide alimentaire
<http://mangerbouger.be/La-pyramide-alimentaire-55983>

Sources

- Guide de pratique clinique étranger
<http://www.ebpnet.be>