



Le syndrome de l'intestin irritable

- Le syndrome de l'intestin irritable touche entre 10 et 15% de la population nord-américaine, surtout des femmes, et se caractérise par des douleurs abdominales récurrentes survenant au moins un jour par semaine pendant au moins 3 mois, en plus d'au moins 2 des critères suivants :
 - o associées avec le passage des selles;
 - o associées à une modification de la fréquence des selles ;
 - o associées à une modification de la consistance (aspect) des selles.
- Les symptômes ont débuté au moins 6 mois avant le diagnostic.
- Bien qu'il existe plusieurs hypothèses sur les causes possibles du syndrome de l'intestin irritable, son origine précise est encore inconnue.

Il est primordial de s'assurer de l'absence de symptômes d'alarme pouvant suggérer une autre maladie que le syndrome de l'intestin irritable :

- o Apparition des symptômes après l'âge de 50 ans
- o Perte de poids inexpliquée involontaire
- o Sang dans les selles
- o Diarrhées ou douleurs abdominales qui réveillent la nuit
- o Fièvre
- o Antécédents familiaux de cancer colon chez des parents/frères/sœurs de moins de 60 ans, de maladies intestinales inflammatoires (maladie de Crohn ou colite ulcéreuse) ou de maladie coeliaque.

- Un peu comme le diabète, le syndrome de l'intestin irritable est une condition qui ne se guérit pas, mais qui se contrôle. Les symptômes sont fluctuants dans le temps. On vise une maîtrise des symptômes pour diminuer la fréquence et l'intensité des symptômes dans le but d'améliorer la qualité de vie.
- Pour améliorer les symptômes associés au syndrome du syndrome de l'intestin irritable, on peut agir à quelques niveaux : le sommeil, l'alimentation, l'activité physique et la santé mentale.
- Les patients atteints de syndrome de l'intestin irritable ont souvent des problèmes de sommeil. Le tube digestif est facilement perturbé par un sommeil inefficace. Il existe des astuces pour **favoriser le sommeil** (Cliquer ici : [Astuces pour favoriser le sommeil](#)). Aussi, l'essai de suppléments de **mélatonine** peut améliorer le sommeil et aider à diminuer



les douleurs liées au syndrome de l'intestin irritable : vous pouvez en discuter avec votre pharmacien.

- Il existe un lien entre le cerveau et les intestins. Il est donc primordial de s'occuper de sa santé mentale lorsqu'on est atteint de syndrome de l'intestin irritable. Certaines psychothérapies comme la thérapie cognitivo-comportementales et l'hypnose ciblée sur l'intestin administrée par un professionnel reconnu (se référer à la [Société québécoise d'hypnose](#)) peuvent contribuer à mieux gérer le syndrome de l'intestin irritable.
- La pratique d'une **activité physique** d'intensité légère à modérée, de 3 à 5 fois par semaine, pendant 20 à 60 minutes permet de diminuer la constipation, accélère le passage des gaz et diminue les ballonnements.
- En ce qui concerne l'alimentation, voici quelques recommandations de base :
 - o Manger 3 repas par jour, à des heures régulières
 - o Manger lentement et bien mastiquer
 - o Éviter les repas trop copieux ou trop gras
 - o Éviter de grignoter entre les repas et de manger tard le soir
 - o Éviter de mâcher de la gomme et consommer des boissons gazeuses
 - o Limiter la consommation d'alcool, la caféine et les mets épicés
 - o Veiller à bien s'hydrater avec de 1,5 à 3 litres d'eau par jour.
- Les fibres insolubles ont effet bénéfique pour la constipation. Les fibres solubles ont un effet bénéfique sur la diarrhée.

Exemples de fibres insolubles (pour aider la constipation)	Exemples de fibres solubles (pour aider la diarrhée)
<ul style="list-style-type: none">o Céréales et son de bléo Aliments à base de grains entierso Légumes et fruitso Noix et graineso Légumineuses	<ul style="list-style-type: none">o Psylliumo Avoineo Légumineuseso Fruits riches en pectine (pomme, orange, banane, fraise)o Légumes (asperges, haricots et pois verts, choux de Bruxelles, carottes, etc.)o Pomme de terreo Orgeo Graines de lin ou de chia



- Il est important de faire un journal personnel dans lequel vous noterez les aliments que vous consommez ainsi que vos symptômes et leur intensité. Ceci est utile pour tenter de faire un lien entre certains ingrédients et les symptômes.
- Le psyllium est la fibre soluble la plus efficace pour soulager le syndrome de l'intestin irritable. Il est recommandé de tenter l'ajout d'un **supplément de psyllium** (Metamucil®) à raison de 5 à 10 ml (2 à 4 g) par jour puis à augmenter graduellement au besoin, selon la tolérance.
- Il peut être utiles de faire certains essais afin de vérifier leur efficacité et s'il n'y a pas la présence d'une intolérance digestive concomitante :
 - o Diète sans lactose (éviter les produits laitiers : lait, fromage, etc.)
 - o Diète sans gluten (éviter les produits à base de blé, d'orge, d'avoine ou de seigle)
- Certains suppléments d'**enzymes digestives** peuvent aider à digérer certains sucres (Lactaid® / DigestMore® / Beano®).
- En ce qui concerne les **produits naturels**, les suppléments d'huile de menthe poivrée (IBgard® -capsules d'huile de menthe poivrée- à prendre 30 minutes avant les repas) peuvent aider à diminuer les symptômes du syndrome de l'intestin irritable.
- Les **probiotiques** (ex : Align®, Bio-K+ Fort®, Probaclac Extra-Fort®, Tuzen®,) peuvent améliorer les symptômes du syndrome de l'intestin irritable. Par contre, l'Association canadienne de gastro-entérologie ne recommande pas un produit en particulier. Il est recommandé de faire l'essai de plusieurs produits, pour une durée minimale de 1 mois.
- La **diète contrôlée en FODMAP** est utilisée en dernier recours puisqu'elle est très restrictive. Elle est reconnue mondialement et a un taux d'efficacité de 50 à 80%. Cette diète **doit être temporaire et son succès repose en grande partie sur l'accompagnement par une nutritionniste**.
- Enfin, une évaluation nutritionnelle par une nutritionniste est toujours recommandée.

Source : Conférence FMOQ 2019 de Mme Roxane Papineau, nutritionniste