

Syndrome du côlon irritable

Qu'est-ce que le syndrome du côlon irritable?

Le syndrome du côlon irritable est une combinaison variable de troubles intestinaux chroniques ou récurrents.

Comment le syndrome du côlon irritable se développe-t-il?

La cause n'est pas encore bien comprise. Une modification de la perception, une déformation de l'intestin et une perturbation de la mobilité intestinale ont été décrits (Fig. 1).

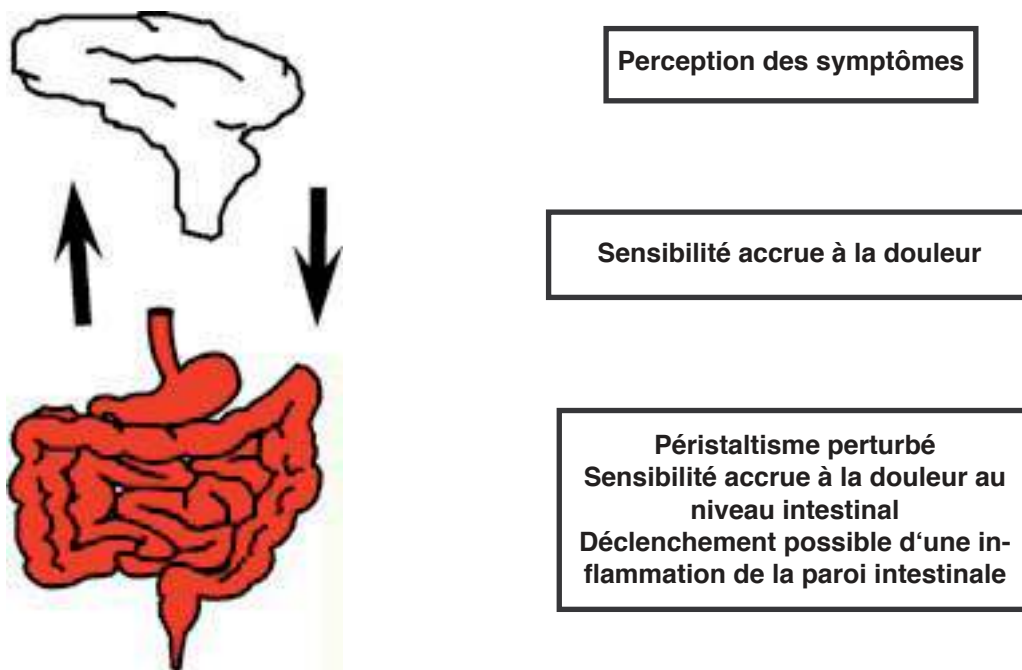


Fig. 1 : illustration de la connexion entre la douleur et la perception dans l'intestin et de manière centrale dans le cerveau

Quelle est la fréquence du syndrome du côlon irritable?

Environ 15 à 20 % de la population souffre du syndrome du côlon irritable. Un quart de ces personnes consultent leur médecin et environ 1 % d'entre eux ont besoin d'une prise en charge à vie par un spécialiste. Chez la moitié des patients, les premiers symptômes apparaissent avant l'âge de 35 ans ; dans certains cas, ils peuvent remonter à l'enfance. Le pic de la maladie se situe entre 35 et 50 ans (40 % des patients).

Quelles sont les symptômes causés par le syndrome du côlon irritable?

Des douleurs abdominales sont souvent ressenties principalement dans la partie inférieure gauche de l'abdomen, qui sont soulagées après être allé à la selle. On observe également une modification de la fréquence et/ou de la consistance des selles. De plus, il y a des ballonnements et des flatulences. Une perte de mucus par l'anus et une modification du passage des selles (besoin de pousser fort, besoin soudain d'aller à la selle, sensation de vidange incomplète des intestins) peuvent se produire.

Comment traite-t-on le syndrome du côlon irritable?

Après une discussion ciblée et informative avec le médecin au sujet du caractère bénin des troubles, de nombreux patients n'ont pas besoin de traitement supplémentaire et peuvent gérer leurs troubles. Dans le cas de symptômes marqués, la prise en charge diététique et/ou médicamenteuse conduit à leur amélioration.

Quel est le pronostic?

Il n'y a pas de maladie organique sous-jacente, qui peut également être démontrée par une coloscopie. Un syndrome de côlon irritable peut être très gênant, mais il n'évolue jamais en une maladie grave.

Quelle est l'influence du régime alimentaire sur le syndrome du côlon irritable?

L'ingestion de nourriture augmente l'activité intestinale par un réflexe normal. En cas de côlon irritable, elle peut être perçue plus fortement et provoquer rapidement un besoin impérieux d'aller à la selle. Les repas particulièrement riches et gras sont ici responsables des symptômes. Un repas pris dans le stress peut aussi stimuler l'activité intestinale.

Le fonctionnement du côlon est principalement régulé par le type et la quantité de fibres ingérées avec les aliments. Les fibres solubles sont dégradées dans le côlon et forment des gaz. Les fibres insolubles absorbent l'eau, augmentent le volume des selles et stimulent les mouvements normaux du côlon.

La consommation d'aliments comme les fruits, le miel, les boissons gazeuses, le chocolat, les chewing-gums qui contiennent du fructose ou du sorbitol, produit des gaz dans le côlon lors de leur dégradation et entraîne des ballonnements.

Recommandations nutritionnelles pour le syndrome du côlon irritable

Consommez au moins 3 petits repas par jour. Évitez les repas riches et gras. Veillez à un apport suffisant en fibres alimentaires (au moins une portion de fruits, légumes et salades ainsi que des produits à base de céréales complètes par jour).

Si l'apport en fibres alimentaires est insuffisant, un complément à base de fibres (Metamucil ou Mucilar; 1-3 cuillères à café le matin et le soir, pris avec 3-4 dL de liquide) peut également être pris. Évitez les aliments contenant du fructose, du sorbitol ou des succédanés du sucre similaires (surtout en cas de flatulences/ballonements). Si les symptômes sont aggravés par la consommation de produits laitiers, il est recommandé de les éviter et de réaliser des analyses spéciales pour confirmer ou non l'intolérance au lactose (voir notre fiche sur l'intolérance au lactose).