

Diverticulose (hernies de la paroi du côlon)

Les diverticules sont des hernies de la paroi du côlon vers la lumière de l'intestin, qui apparaissent habituellement avec l'âge. Le terme médical pour désigner cette maladie est diverticulose.

Comment les diverticules se développent-ils?

La cause est inconnue. Les diverticules sont considérés comme une maladie de civilisation parce qu'on les observe rarement dans les pays d'Afrique ou d'Asie, où l'alimentation est riche en fruits et légumes et pauvre en viande. La fréquence de la diverticulose est inversement proportionnelle à la teneur en fibres de notre alimentation. Un facteur important devrait donc être le régime alimentaire à faible teneur en cendres dans nos pays. Il existe également une prédisposition familiale pour cette maladie.

Quelle est la fréquence des diverticules?

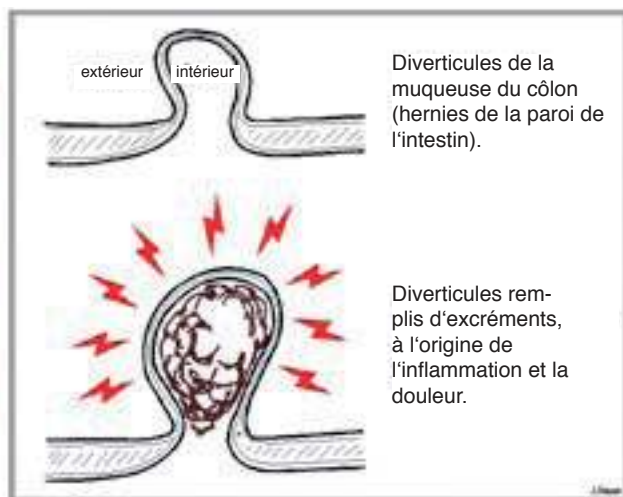
10-20 % de personnes de plus de 50 ans en Europe ont des diverticules dans le côlon. Chez les personnes de plus de 70 ans, la fréquence des diverticules est d'environ 50 %. Le colon gauche (sigmoïde) est particulièrement touché (dans 80 % des cas).

Quels symptômes les diverticules causent-ils?

Les diverticules sont généralement asymptomatiques et restent donc ignorés. Lorsqu'ils sont découverts par hasard, par exemple lors d'une coloscopie, ils n'ont pas d'importance ni valeur pathologique. La présence des diverticules en soi est sans danger.



Image endoscopique de diverticules



Seulement 10 % environ des patients porteurs de diverticules se plaignent de symptômes. Il s'agit généralement de douleurs abdominales combinées avec une alternance de constipation et de diarrhée. Habituellement, ces symptômes mènent à une visite chez le médecin, qui demande ensuite qu'une coloscopie soit réalisée par un spécialiste. Très peu de patients souffrent d'une inflammation d'un diverticule (diverticulite). La maladie se manifeste par une douleur assez forte, habituellement en bas à gauche de l'abdomen, et elle doit être traitée avec des antibiotiques. Les épisodes inflammatoires répétés peuvent parfois entraîner une cicatrisation et un rétrécissement de la zone du côlon atteinte, qui nécessite l'intervention chirurgicale (ablation de la partie affectée du côlon).

Dans de très rares cas, les diverticules peuvent également saigner, ce qui cause une perte de sang dans les selles. Le patient doit alors se rendre immédiatement chez le médecin pour des examens approfondis.

Comment diagnostique-t-on les diverticules?

Le diagnostic peut être fait à l'aide d'une coloscopie, d'une tomodensitométrie ou d'une radiographie où le côlon est rempli d'un produit de contraste.

Comment traite-t-on les diverticules?

Les diverticules qui sont découverts par hasard et qui ne causent aucun inconfort, ne nécessitent pas de traitement ou de suivi. Si l'inflammation des diverticules se répète plusieurs fois, une intervention chirurgicale doit être envisagée. Les diverticules peuvent rétrécir les intestins, causant ainsi des douleurs coliques. On peut essayer de soulager la douleur avec des laxatifs appropriés qui ramollissent les selles. Cependant, une coloscopie doit être réalisée pour déterminer s'il n'y a pas d'autres raisons expliquant le rétrécissement de l'intestin.

Quel est le pronostic?

Les diverticules sont présents à vie et ne causent généralement aucun inconfort. Seulement 10 % des diverticules entraînent des problèmes de santé. Un petit nombre de patients souffrent d'inflammation. Parmi eux, environ un patient sur quatre peut faire une rechute après le succès du traitement. Dans le cas d'épisodes inflammatoires très fréquents et intenses, l'intervention chirurgicale doit être envisagée. La nécessité d'une telle opération, qui peut aujourd'hui être réalisée par la chirurgie mini-invasive (laparoscopie), doit cependant être bien réfléchie, parce que la partie enflammée de l'intestin doit être enlevée.

Quelle est l'influence du régime alimentaire sur la diverticulose?

Une alimentation riche en fibres permet d'améliorer les problèmes de transit et de soulager les douleurs abdominales, qui peuvent être causées par la diverticulose. Cependant, les diverticules ne disparaissent pas. La quantité des fibres alimentaires ajoutées devrait être augmentée graduellement. Il convient de veiller à boire une quantité suffisante de liquide (1½ à 2 litres par jour). En raison d'une alimentation à plus forte teneur en fibre, les flatulences/ballonement peuvent se produire plus souvent au début. Un changement de régime alimentaire simple, mais également préventif peut être mis en place, par exemple en ajoutant 1 à 2 cuillères à soupe de son de blé dans un muesli ou un yaourt au moment du petit déjeuner. En général, une alimentation riche en fibres alimentaires comprend beaucoup de légumes, de salades, de fruits et de produits à base de céréales complètes.

© Gastroenterologische Praxis Balsiger, Seibold & Partner