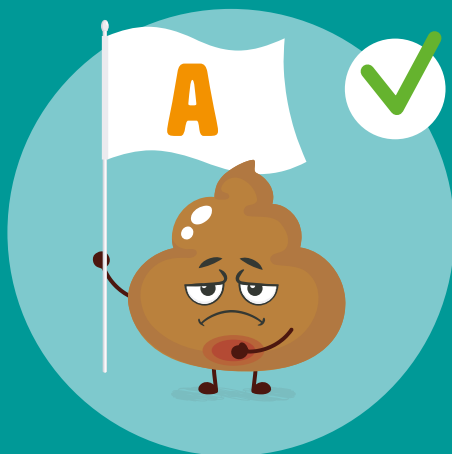
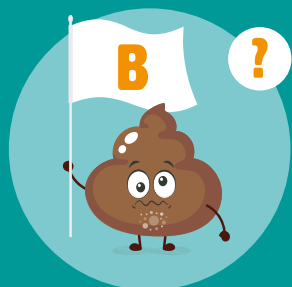


SOUFFREZ-VOUS DU SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE ?

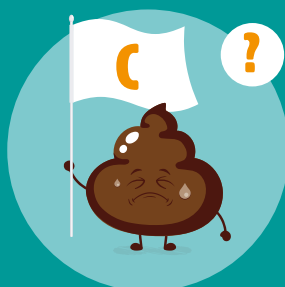
UTILISEZ LA RÈGLE ABCD



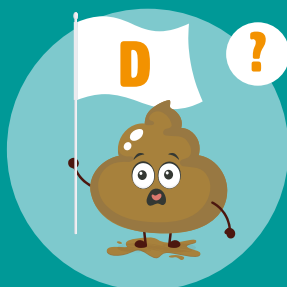
A DOULEURS ABDOMINALES ?



B ALLONNEMENTS ?



C ONSTIPATION ?



D IARRHÉE ?

FAITES LE TEST

et découvrez comment
soulager vos symptômes

VOTRE TEST

EN 3 QUESTIONS

Ces quelques questions vous permettront de comprendre si vos symptômes sont liés au syndrome du côlon irritable.¹

Cochez la réponse qui correspond.

1

VOS DOULEURS ABDOMINALES DURENT DEPUIS

- Moins d'un mois ○
- 1 à 3 mois ○
- 3 à 6 mois ❖
- Plus de 6 mois ◆

2

AU COURS DES 3 DERNIERS MOIS, À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS RESSENTI DES DOULEURS ABDOMINALES ?

- Environ deux fois par mois, en moyenne ○
- Environ trois fois par mois ❖
- Environ une fois par semaine ◆
- Plus d'une fois par semaine ◆

3

VOS DOULEURS ABDOMINALES SONT GÉNÉRALEMENT ASSOCIÉES À :

- La défécation (soit améliorée, soit aggravée) ◆
- Un changement dans la fréquence des selles ◆
- Un changement de la forme des selles (selles dures ou liquides) ◆
- Aucune des réponses ci-dessus ○

Si l'une de vos réponses est notée par un ○

▶ vous n'avez probablement pas le syndrome du côlon irritable.

Si vos réponses sont marquées par un ❖ ou un ◆

VOUS ÊTES PEUT-ÊTRE CONCERNÉ ▶ Il est alors conseillé de consulter un médecin qui saura vous renseigner davantage.

IMPRIMEZ VOS RÉSULTATS ET DISCUTEZ-EN AVEC VOTRE MÉDECIN !

En attendant, n'hésitez pas à lire les informations et conseils présents dans ce livret !



LE SYNDROME DU CÔLON IRRITABLE



Le **syndrome du côlon irritable (SCI)**, aussi appelé syndrome de l'intestin irritable (SII) ou colopathie fonctionnelle, **est un trouble chronique du fonctionnement du gros intestin** [aussi appelé le côlon].

Malgré qu'il soit sans gravité, il est le **trouble digestif le plus fréquent au monde** et peut dans certains cas altérer la qualité de vie de façon importante.²

Il touche environ **15% des personnes en Belgique**³. Malgré qu'il soit plus présent chez les adultes et notamment les **femmes (3x plus que les hommes)**⁴, il peut aussi se manifester dès l'enfance ou l'adolescence.



IL EST RESPONSABLE DE DIFFÉRENTS SYMPTÔMES

- 1 Douleurs abdominales** : **c'est le symptôme le plus fréquent**, qui survient généralement après les repas ou au réveil. La douleur peut durer de quelques heures à quelques jours.
- 2 Troubles du transit intestinal** : constipation, diarrhée ou alternance des deux.
- 3 Autres symptômes gastro-intestinaux** : ballonnements, flatulences...

Dans toutes les formes de SCI, la douleur abdominale sera l'un des symptômes. On distingue donc les différentes formes de SCI suivant l'apparence des selles :

SCI-C

prédominance à la constipation

SCI-D

prédominance à la diarrhée

SCI-M

mixte, alternance de diarrhée et de constipation

Le SCI se matérialise en général par une **alternance de crises qui peuvent durer de quelques heures à quelques jours**⁵, suivies d'une période d'apalmie. Les techniques proposées dans ce livret vous permettront d'espacer ces crises et de mieux les gérer lorsque vous y êtes confronté(e)s.

POURQUOI DE TELS SYMPTÔMES ?

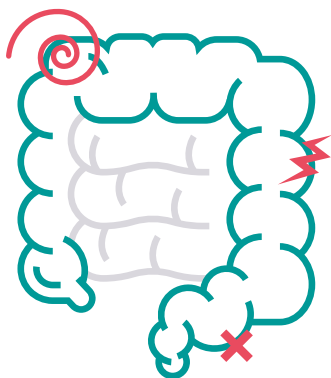
La connaissance du SCI est loin d'être complète et la médecine progresse encore, mais voici les origines connues à ce jour :

- ▶ Les facteurs génétiques⁶
- ▶ Une réaction suite à une gastro-entérite [6 à 12 mois après]⁵
- ▶ Hypersensibilité du côlon⁵
- ▶ Le style de vie⁷ (manque d'activité physique, nourriture non adaptée)
- ▶ Le stress, l'anxiété.⁶

Les intestins sont directement affectés, ce qui peut se traduire par⁵ :

Des troubles du transit intestinal

les contractions des intestins peuvent être soit trop fortes (les aliments se déplacent alors trop rapidement entraînant des diarrhées), soit trop faibles (les aliments se déplacent trop lentement, ce qui entraîne une constipation).



Une sensibilité intestinale élevée

les intestins sont plus sensibles et les personnes atteintes du SCI ressentent plus péniblement des phénomènes pourtant normaux (ballonnements, flatulences, douleurs abdominales).

Une micro-inflammation intestinale et/ou une anomalie du microbiote digestif

(ensemble des micro-organismes vivant dans l'intestin, comme les bactéries par exemple) : augmentation de la production de gaz digestifs.



LES CONSÉQUENCES

Le SCI peut gravement **nuire à la qualité de vie** et impacter votre quotidien :

- ✗ Absentéisme au travail ou à l'école²
- ✗ Perte de productivité⁸
- ✗ Fatigue⁹
- ✗ Dépression¹⁰
- ✗ Anxiété à l'idée de ne pas avoir des toilettes à proximité (longs voyages, évènements)⁸
- ✗ Inconfort social (besoin fréquent d'aller aux toilettes, flatulences) ce qui peut vous pousser à annuler des rendez-vous par peur de ne pas vous sentir bien.



POSER LE DIAGNOSTIC

Plus de trois quarts des patients qui souffrent d'un SCI ne sont pas encore diagnostiqués.¹¹



Le diagnostic du SCI était autrefois un processus long et frustrant. Il n'était diagnostiqué qu'après avoir écarté toutes les autres causes possibles, ce qui pouvait prendre beaucoup de temps et entraîner un surplus de tests. Aujourd'hui, le SCI est un diagnostic «positif» basé sur certains critères qui sont vérifiés lors d'un entretien avec votre médecin. Il est important de retracer l'historique de vos symptômes lors de l'entretien.

Avant d'établir un diagnostic définitif, certains symptômes d'alarme peuvent nécessiter des examens complémentaires (perte de poids inexplicquée, sang dans les selles,...).

Votre médecin généraliste pourra vous conseiller sur la route à suivre et sur les méthodes à tester pour soulager vos symptômes durant les crises.



COMMENT LE SOIGNER ?

À ce jour, **il n'existe pas de médicament qui puisse guérir définitivement le SCI**. La meilleure approche est d'adapter son régime alimentaire mais aussi sa gestion du stress et de prendre un traitement efficace en cas de douleur, de constipation ou de diarrhée.⁵

Voici quelques conseils :

► ● GESTION DU STRESS⁵

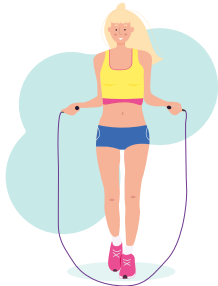
le stress est l'un des principaux facteurs déclencheurs des douleurs abdominales.

Apprendre à gérer ses émotions et contrôler son stress peut avoir un impact direct sur la douleur. Cela peut passer par diverses pratiques. Il suffit de trouver la méthode qui marche sur vous (la sophrologie, le sport, la méditation, etc)

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les intestins comptent 200 millions de neurones !

Ces neurones communiquent en permanence avec ceux du cerveau. Quand vous êtes stressé(e)s, vos intestins le ressentent, et cela peut alors se traduire par des douleurs abdominales ou des troubles intestinaux!¹²



► ● ACTIVITÉ PHYSIQUE⁵

une activité physique plus régulière va permettre :

- d'**améliorer la qualité de votre sommeil** et de favoriser votre **résistance** à la fatigue
- de vous **relaxer**, de **diminuer votre anxiété**
- de **stimuler votre appétit** et votre côlon « paresseux ».

► ● ALIMENTATION

adapter son alimentation est l'une des clés pour soulager le SCI, voici plusieurs conseils :

- Tenir **un journal avec les aliments mangés**¹³ et suivre le régime FODMAP dont vous trouverez l'explication page suivante.
- **Manger en quantité « normale »** : ni trop ni trop peu, de façon à éviter des réactions anormales des intestins.⁵



- ▶ **Bien mâcher et lentement** : cela facilite la digestion.⁵
- ▶ Manger **équilibré et à horaires réguliers**.⁵
- ▶ **Bien s'hydrater**.⁵
- ▶ **Limiter les boissons** contenant de la caféine, les boissons gazeuses et l'alcool.⁵
- ▶ **Limiter les aliments** trop gras, les aliments producteurs de gaz, les aliments riches en fibres et les aliments riches en FODMAPs.⁵

● SOLUTIONS MÉDICALES

les symptômes du SCI peuvent également se soulager à l'aide de médicaments ou dispositifs médicaux. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Quelques recommandations selon les symptômes :

▶ Douleurs abdominales :

les médicaments antispasmodiques sont les plus recommandés.⁵ Contrairement aux anti-douleurs classiques, ils agissent directement sur les muscles des parois des voies digestives pour empêcher leur contraction et ainsi soulager la douleur.



▶ Constipation :

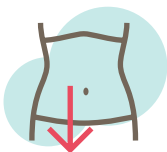
parmi les différentes solutions laxatives, les laxatifs osmotiques sont à privilégier.⁵

Leur action douce permet de retenir l'eau des selles et de hydrater, facilitant ainsi le transit. Il existe également des laxatifs avec une double action, sur d'une part la constipation et d'autre part les ballonnements. Il existe des produits sans goût pour une expérience agréable.



▶ Diarrhées :

des ralentisseurs de la motricité intestinale⁵ peuvent être efficaces en cas de diarrhée.



▶ Ballonnements et flatulences :

des produits à base d'agents anti-mousse peuvent grandement aider à éliminer les gaz emprisonnés dans l'estomac et dans les intestins. Certains produits ont une double action, soignant les ballonnements et la constipation en même temps.








LE RÉGIME FODMAPS ¹⁵

Le régime FODMAP se fait en 3 phases¹³ :

- ▶ **Élimination** : Tous les aliments riches en FODMAPs sont supprimés de l'alimentation durant 6 à 8 semaines. Éviter ou réduire la quantité de ces aliments (colonne rouge) peut être efficace pour réduire les symptômes liés au SCI.¹⁴
- ▶ **Réintroduction** : Les FODMAPs sont testés un par un et réintroduits dans le régime si ceux-ci n'entraînent aucune plainte.
- ▶ **Régime personnalisé** : Sur base de la phase de réintroduction, vous connaissez les FODMAPs que vous ne tolérez pas et que vous devez exclure de votre alimentation et ceux que vous pouvez simplement continuer à manger.

Pour vous aider, tenez un journal de bord dont vous trouverez un exemple dans cette brochure. Demandez conseil à votre médecin ou à un diététicien expérimenté.

| |  Aliments faibles en FODMAP |  Aliments riches en FODMAP |
|--|---|--|
| Légumes  | Brocoli ● Chou [commun, rouge, frisé] ● Carottes ● Céleri ● Pois chiches [petite quantité] ● Maïs [petite quantité] ● Courgettes ● Concombre ● Aubergine ● Haricots verts ● Laitue [beurre, iceberg, fusée] ● Panais ● Pomme de terre ● Citrouille ● Poivrons rouges ● Oignons verts/ oignons de printemps [partie verte] ● Courge ● Patate douce ● Tomates [petite quantité] ● Navet [petite quantité] | Ail ● Oignons ● Asperges ● Haricots ● Chou-fleur ● Champignons ● Pois |
| Fruits  | Bananes, non mûres ● Myrtilles [petite quantité] ● Clémentine ● Raisins ● Melons [petite quantité] ● Kiwis ● Citron ● Orange ● Ananas ● Framboise ● Rhubarbe ● Fraise | Pommes ● Abricots ● Avocat ● Bananes mûres ● Mûres ● Pamplemousse ● Mangue ● Pêches ● Poires ● Prunes ● Raisins secs ● Pastèque |
| Pain, céréales et pâtes  | Avoine ● Quinoa ● Aliments sans gluten [pain, pâtes] ● Biscuits salés ● Sarrasin ● Chips nature ● Maïzena ● Flocons d'avoine [petite quantité] ● Pop-corn ● Bretzels ● Riz [Basmati, brun, blanc] ● Chips de tortilla | Orge ● Son ● Couscous ● Gnocchis ● Granola ● Muesli ● Muffins ● Seigle ● Semoule ● Épeautre ● Aliments à base de blé [pain, céréales, pâtes] |



Aliments faibles en FODMAP

Lait



Lait d'amande ● Lait de coco (petite quantité) ● Lait de chanvre (petite quantité) ● Lait sans lactose ● Lait d'avoine (petite quantité) ● Lait de riz ● Lait de soja à base de protéines de soja

Noix et graines



Amandes (petite quantité) ● Châtaignes ● Noisettes ● Noix de macadamia ● Cacahuètes ● Noix de pécan (petite quantité) ● Graines de pavot ● Graines de citrouille ● Graines de sésame ● Graines de tournesol ● Noix

Viandes et substituts



Poulet ● Bœuf ● Agneau ● Porc ● Charcuterie

Produits laitiers et oeufs



Beurre ● Chocolat noir (petite quantité) ● Oeufs ● Chocolat au lait (petite quantité) ● Chocolat blanc (petite quantité)

Fromage



Brie ● Camembert ● Cheddar ● Fromage blanc ● Feta ● Mozzarella ● Parmesan

Condiments



Huile infusée à l'ail ● Confiture ou gelée de fraises et de framboises ● Mayonnaise ● Moutarde ● Sauce soja ● Sauce tomate

Edulcorants



Aspartame ● Glucose ● Saccharine ● Stévia ● Sucralose ● Sucre / saccharose

Boissons



Bière (petite quantité) ● Café noir ● Chocolat en poudre ● Tisane (si faible) ● Jus d'orange (petite quantité) ● Thé à la menthe poivrée ● Eau ● Vin (petite quantité)



Aliments riches en FODMAP

Lait de vache ● Lait de chèvre ● Lait de brebis ● Lait de soja à base de graines de soja

Noix de cajou ● Pistache

Saucisses (vérifier les ingrédients) ● Viande transformée (vérifier les ingrédients)

Crème ● Crème anglaise ● Yaourt grec ● Crème glacée ● Yaourt

Fromage à la crème (si grosse quantité) ● Fromage Ricotta

Confiture (baies mélangées) ● Sauce pour pâtes (à base de crème) ● Tzatziki

Agave ● Sirop de maïs à haute teneur en fructose ● Miel ● Inuline ● somalt ● Maltitol ● Mannitol ● Sorbitol ● Xylitol

Jus de pomme ● Jus de poire ● Jus de mangue ● Sodas avec sirop de maïs à haute teneur en fructose ● Thé au fenouil ● Tisane (si forte)

BESOIN DE PLUS D'INFOS ?

Si vous pensez souffrir du syndrome du côlon irritable, ayez en tête ces quelques réflexes :

- 1 **Parlez-en.** Demandez conseil à votre médecin, gastroentérologue ou pharmacien. Parlez-en également à vos proches, vous n'êtes probablement pas seul à vivre la même situation !
- 2 **Une bonne gestion du stress** aura un impact direct sur vos symptômes.
- 3 **Ecoutez-vous**, prenez du temps pour vous, trouvez ce qui vous permet de vous relaxer et de vous détendre.



- 4 **Tenez un journal de bord quotidien** pendant quelques semaines.

- 5 **Soignez-vous.** Si vous avez mal au ventre ou que vous souffrez de constipation, diarrhées ou ballonnements, des traitements existent pour vous soulager efficacement.

- 6 **Renseignez-vous !** Soyez acteur de votre santé et tenez vous au courant des avancées car la science progresse toujours.



EXEMPLE DE JOURNAL DE BORD

DATE ____/____/____

ALIMENTS / BOISSONS FODMAPS (+QUANTITÉ)

SUIVI EMOTIONNEL

- Stress
- Anxiété
- Sommeil perturbé

SYMPTÔMES

- Douleurs abdominales
- Ballonnements
- Constipation
- Diarrhée
- Flatulences
- Autres :

SELLES

Fréquence :

Consistance :

MÉDICATION

OBSERVATIONS / REMARQUES

RÉFÉRENCES

1. **Gastroenterology Associates.** *Do you have IBS?*
<https://www.ligastrohealth.com/blog/do-you-have-ibs-quiz>. [Last accessed Nov. 2022].
2. **Gastrointestinal Society.** *Irritable Bowel Syndrome.*
<https://badgut.org/information-centre/a-z-digestive-topics/ibs/>. [Last accessed Nov. 2022].
3. **KCE.** *Régime ou médication chez les patients atteints du syndrome de l'intestin irritable.*
<https://kce.fgov.be/fr/kce-trials/funded-trials/domino-regime-ou-medication-chez-les-patients-atteints-du-syndrome-de-lintestin-irritable-kce-16001> [Last accessed Nov 2022]
4. **SNFGE.** *Syndrome de l'intestin irritable (SII).*
<https://www.snfge.org/content/syndrome-de-lintestin-irritable-sii>. [Last accessed Nov. 2022].
5. **L'Assurance Maladie.** *Syndrome de l'intestin irritable (colopathie fonctionnelle).*
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/syndrome-intestin-irritable>. [Last accessed Nov. 2022].
6. **Holtmann GJ, et al.** *Lancet Gastroenterol Hepatol.* 2016;1(2):133–46.
7. **Guo YB.** *Gut Liver.* 2015;9(5):649–56.
8. **Gastrointestinal Society.** *IBS global impact report 2018.*
<https://badgut.org/ibs-global-impact-report-2018/>. [Last accessed Nov. 2022].
9. **Lackner JM, et al.** *Behav Res Ther.* 2013;51(6):323–31.
10. **Healio Gastroenterology.** *AGA survey results highlight physical, emotional burden of IBS, 2016.*
<https://www.healio.com/news/gastroenterology/20160414/aga-survey-results-highlight-physical-emotional-burden-of-ibs>. [Last accessed Nov. 2022].
11. **Hungin AP, et al.** *Aliment Pharmacol Ther.* 2005;21(11):1365–75
12. **Pileje Laboratoire.** *Quels liens entre intestin et cerveau ? Interview de Laurent Naudon.*
<https://www.pileje.fr/revue-sante/liens-intestin-cerveau>. [Last accessed Nov. 2022].
13. **IBS BELGIUM.**
<https://www.ibsbelgium.org/informatie-prikkelbare-darmsyndroom/behandeling-prikkelbare-darmsyndroom/>
14. **IBS Diets.** *FODMAP Food List, 2021.*
<https://www.ibsdiets.org/fodmap-diet/fodmap-food-list/>. [Last accessed Nov. 2022].
15. Le **FODMAP** est un régime à faible teneur en oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles. C'est un terme dérivé de l'anglais **Fermentable Oligo-, Di-, Monosaccharides And Polyols**.