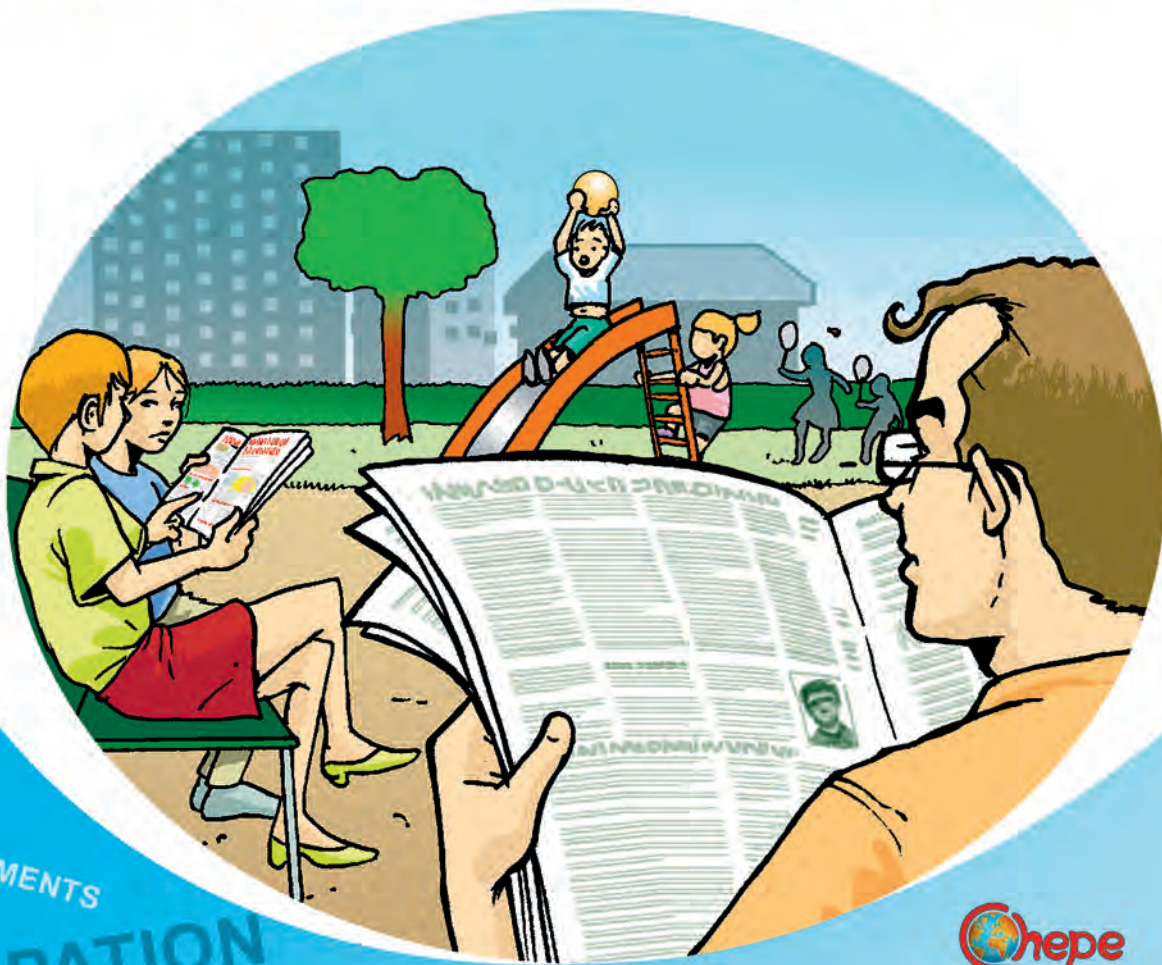


CONSTIPATION

savoir et comprendre

GASTROENTÉROLOGIE

# LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE



BALLONNEMENTS  
DOULEURS

DOULEURS

DIARRHÉES

CONSTIPATION

DIARRHÉES

BALLONNEMENTS

CONSTIPATION

DOULEURS

Le syndrome de l'intestin irritable (SII) est une pathologie chronique qui associe douleurs abdominales, inconfort, ballonnements et troubles du transit. Bien qu'il touche plus de 5% de la population, les patients ressentent souvent un isolement et des difficultés à parler de leur maladie. Le SII n'est certes pas une maladie grave mais il altère souvent la qualité de vie de manière importante. On entend aussi fréquemment dire que cette maladie est d'origine psychologique. Il est vrai qu'on sait encore peu de choses sur les causes de cette maladie et que les traitements ne permettent pas de guérir la maladie mais ont seulement pour but de diminuer l'intensité des symptômes et de mieux « vivre avec ». Malgré un coût important pour la société du SII lié aux dépenses de santé et aux arrêts de travail, la recherche en France sur cette maladie ne fait pas partie des priorités. Les chercheurs manquent de financement et ont parfois des difficultés pour inclure les patients dans les études.

Pour sortir de cet isolement, mieux faire connaître la maladie et son retentissement, mais aussi soutenir la recherche, nous avons décidé de combler un manque en créant, avec le Pr Jean-Marc Sabaté, l' Association pour les Patients Souffrant du Syndrome de l'Intestin Irritable (APSSII) avec l'aide de Mr Pascal Colosetti (Vice-Président) et du Dr Thierry Piche.

C'est seulement ensemble que nous avancerons vers ces objectifs ambitieux. Vous pourrez nous aider à les réaliser en adhérant et en soutenant nos actions.

Madame Suzelle Façon,  
Présidente de l'« Association Pour les Patients Souffrant du Syndrome de l'Intestin Irritable » (APSSII)



Association des **P**atients **S**ouffrant  
du **S**yndrome de l'**I**ntestin **I**rritable

[apssii.org](http://apssii.org)



# LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

*Scénario et texte : Jacqueline Ducrot*  
*Dessins et mise en couleur : Patrick Larme*  
[www.chepe.fr](http://www.chepe.fr)



**Nous remercions pour la participation à ce document :**

Le Professeur Jean-Marc SABATÉ, hépato-gastroentérologue, hôpital Louis Mourier, Colombes

Le Docteur Pauline JOUËT, hépato-gastroentérologue, hôpital Louis Mourier, Colombes

Le Docteur Thierry PICHE, hépato-gastroentérologue, hôpital de l'Archet, Nice

De très nombreuses personnes, probablement de l'ordre de 15 % à 20 % de la population, souffrent de manière plus ou moins constante de troubles intestinaux divers : ballonnements, constipation, diarrhées intermittentes, mal-être et douleurs abdominales. Lorsque ces troubles sont relativement fréquents et durent depuis au moins 6 mois on les regroupe sous le nom de « **syndrome de l'intestin irritable** » (SII).

Ils constituent une véritable maladie et un réel problème de santé publique car ils sont responsables d'absentéisme au travail et à l'école et entraînent un coût important tant au niveau des journées de travail perdues qu'en consultations et examens divers.



Les personnes touchées par ce syndrome n'osent souvent pas parler de leur problème et, lorsqu'elles l'évoquent à leurs proches, elles se sentent fréquemment incomprises, ce qui aggrave encore leur sentiment de mal-être. La reconnaissance de cette maladie peut aider à dénouer certaines situations notamment en faisant évoluer le regard des autres vis-à-vis de ces patients.

Par ailleurs, ce syndrome n'est pas grave en soi et la recherche médicale sur ce sujet en France ne fait pas partie des priorités. Il n'existe pas de traitement spécifique pour cette maladie et les médecins ne disposent alors, pour l'instant, que d'un arsenal de médicaments symptomatiques à proposer au cas par cas à leurs patients.



*Cf. Société Nationale Française de Gastro-Entérologie (SFNGE) : [www.snfge.asso.fr](http://www.snfge.asso.fr)  
Entretiens de Bichat, 2010 : [http://www.apssii.org/\\_downloads/HepatoSabate.pdf](http://www.apssii.org/_downloads/HepatoSabate.pdf)*

Pour une meilleure connaissance de cette maladie il est tout d'abord important d'informer un large public concerné ainsi que son entourage : il est utile d'oser en parler et d'arriver à sensibiliser le médecin traitant.

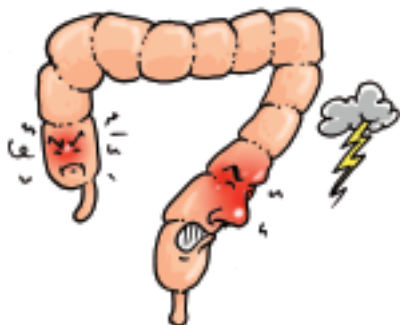
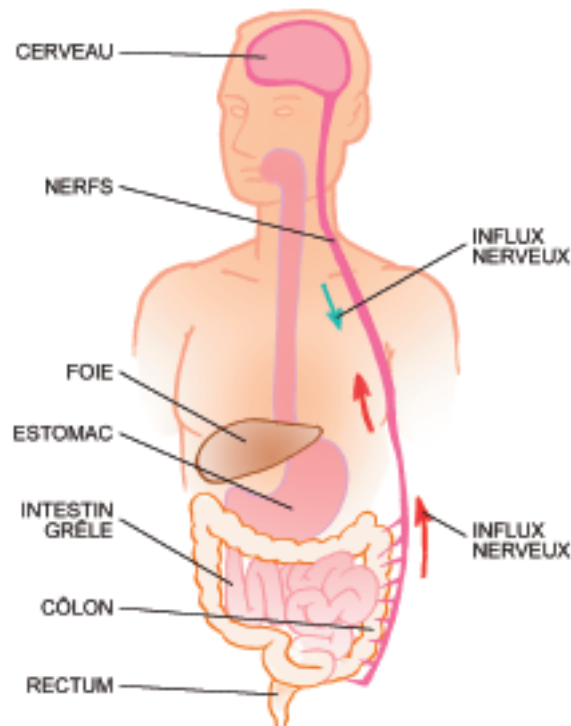
Si les mécanismes de ce syndrome ne sont pas à l'heure actuelle parfaitement connus, certaines observations permettent cependant de mieux comprendre les liens existant entre le système d'innervation de l'intestin, le système nerveux central et la présence des troubles.

Les aliments progressent dans le côlon grâce à sa « motricité » : mouvements mécaniques indépendants de la volonté, commandés par le système nerveux autonome. Un ralentissement de ces mouvements provoque une constipation ; inversement, leur accélération est responsable de diarrhées.

Dans certains cas, le syndrome de l'intestin irritable peut apparaître après une gastro-entérite, et la flore intestinale semble jouer un rôle.

Par ailleurs, on connaît le rôle du stress dans les troubles digestifs : maux de ventre, diarrhées lors d'une émotion, une angoisse face à une situation ou à un examen par exemple.

Ces éléments peuvent expliquer en partie les mécanismes complexes qui interviennent dans le syndrome de l'intestin irritable. Il semblerait qu'il existe dans ce cas une hypersensibilité de l'intestin qui paraît avoir les nerfs « à fleur de peau », et pique une colère à tout moment provoquant notamment des douleurs et des gênes.



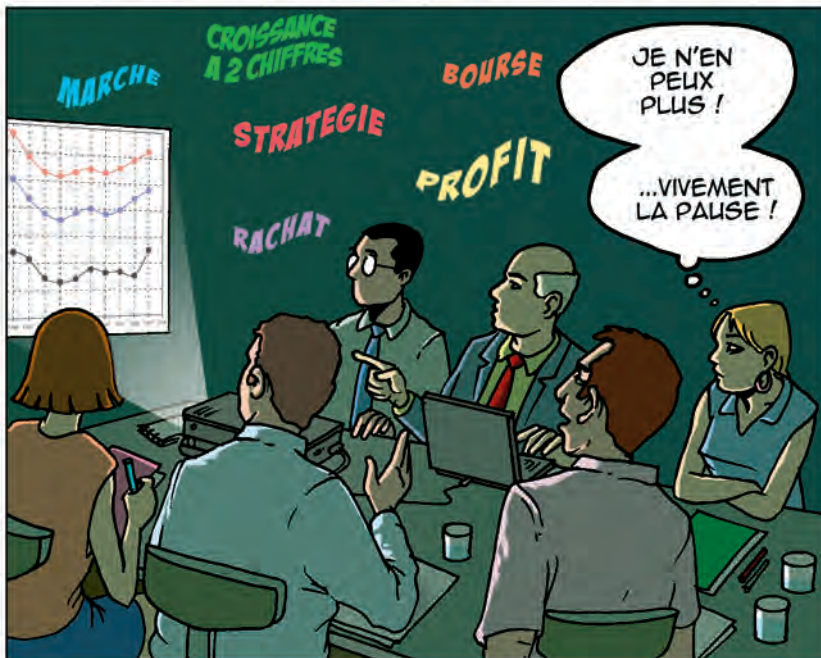
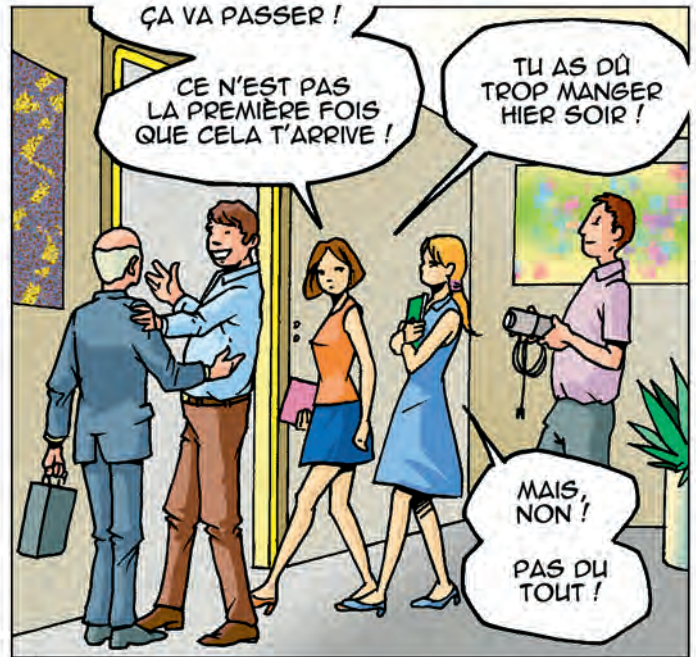
Le but de ce document est d'aider à une reconnaissance du problème comme une véritable maladie afin d'en favoriser une meilleure connaissance et contribuer ainsi à l'amélioration de la recherche et de la prise en charge des patients qui en souffrent .

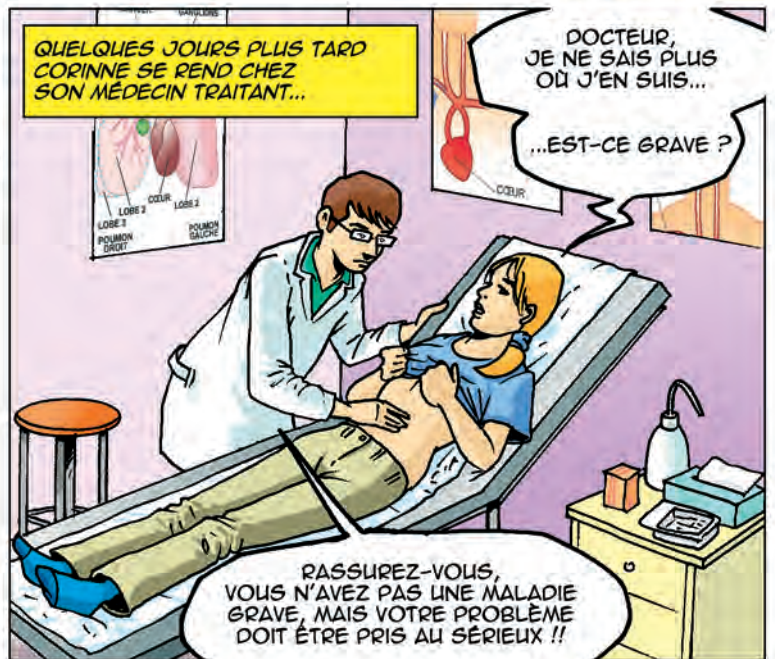
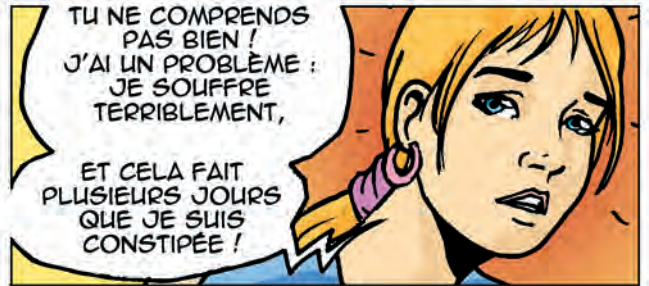
Le fait de prendre du temps avec les personnes concernées et de leur expliquer ce qu'elles ont, les aide à mieux accepter et gérer leur maladie.

CORINNE EST SECRÉTAIRE DANS UNE GRANDE ENTREPRISE.

SA CHARGE DE TRAVAIL EST IMPORTANTE ET LES CONDITIONS DE TRAVAIL SONT SOUVENT DIFFICILES...











LES SYMPTÔMES SONT VARIÉS :

CONSTIPATION TENACE OU AU CONTRAIRE ÉPISODES DE DIARRHÉES, VOIRE ALTERNANCE DES DEUX...



MAL-ÊTRE DIGESTIF AVEC BALLONNEMENTS ET GAZ..

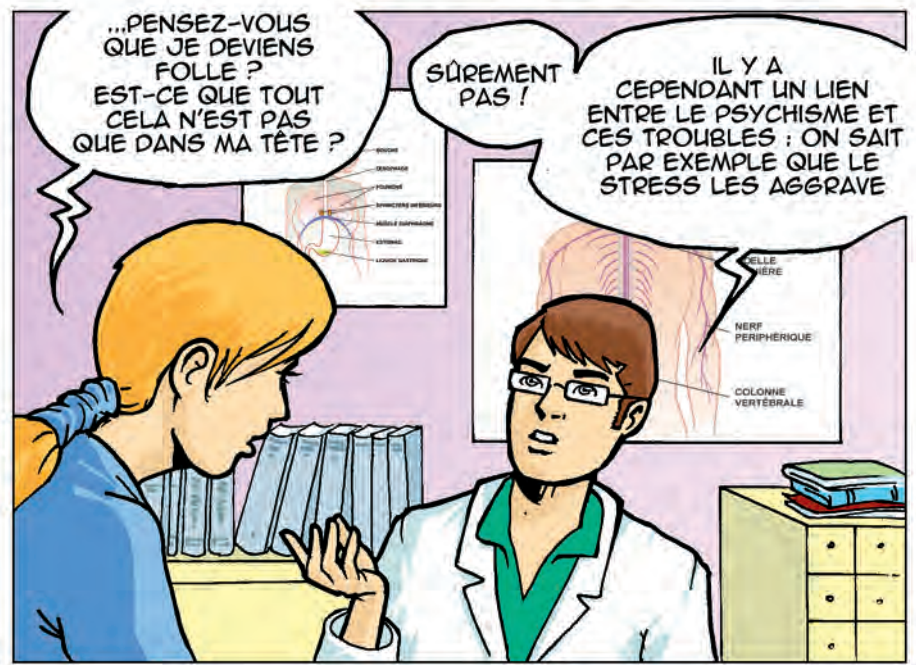


ET LE PLUS SOUVENT DOULEURS ABDOMINALES, CRAMPES OU TORSIONS.





POUR MA PART,  
DOCTEUR,  
J'AI AUSSI SOUVENT  
DES MAUX DE TÊTE ;  
JE M'ÉNERVE APRÈS  
TOUT LE MONDE :  
MES ENFANTS, MON MARI...

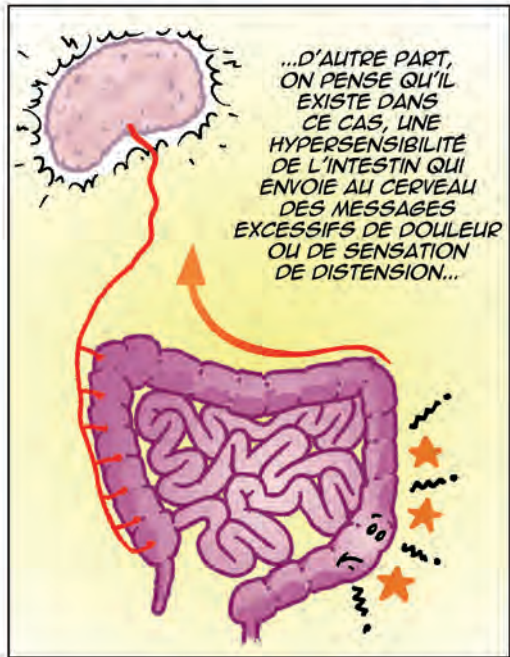


...PENSEZ-VOUS  
QUE JE DEVIENS  
FOLLE ?  
EST-CE QUE TOUT  
CELA N'EST PAS  
QUE DANS MA TÊTE ?

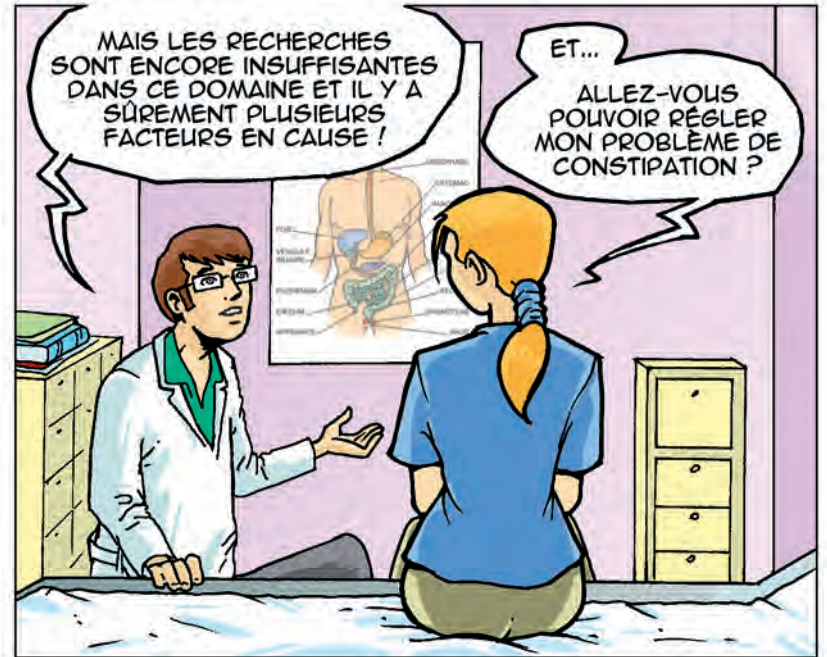
SÛREMENT  
PAS !

IL Y A  
CEPENDANT UN LIEN  
ENTRE LE PSYCHISME ET  
CES TROUBLES : ON SAIT  
PAR EXEMPLE QUE LE  
STRESS LES AGGRAVE

CERVEILLE  
NERF PÉRIPHÉRIQUE  
COLONNE VERTÉBRALE

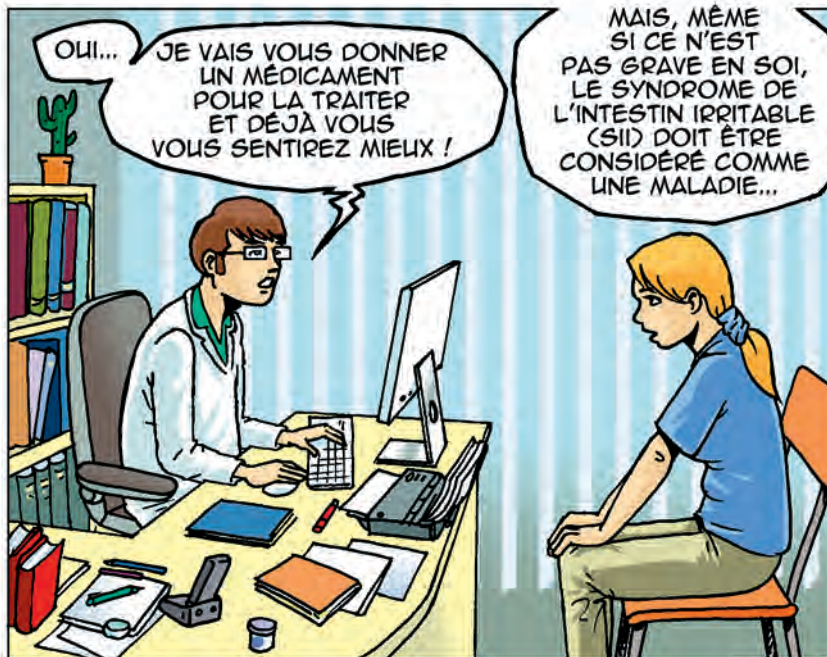


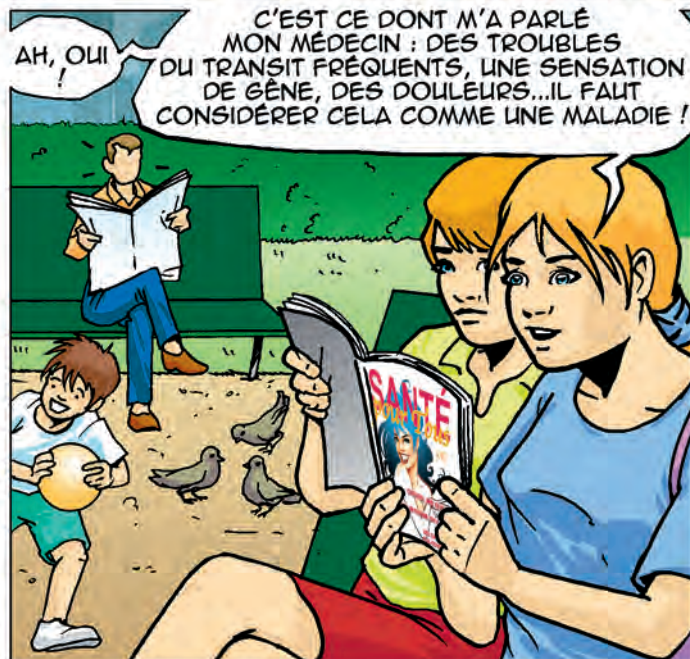
...D'AUTRE PART,  
ON PENSE QU'IL  
EXISTE DANS  
CE CAS, UNE  
HYPERSENSIBILITÉ  
DE L'INTESTIN QUI  
ENVOIE AU CERVEAU  
DES MESSAGES  
EXCESSIFS DE DOULEUR  
OU DE SENSATION  
DE DISTENSION...



MAIS LES RECHERCHES  
SONT ENCORE INSUFFISANTES  
DANS CE DOMAINE ET IL Y A  
SÛREMENT PLUSIEURS  
FACTEURS EN CAUSE !

ET...  
ALLEZ-VOUS  
POUVOIR RÉGLER  
MON PROBLÈME DE  
CONSTIPATION ?









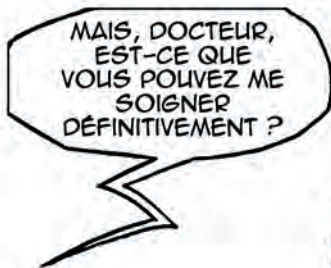


...VOTRE MALADIE N'EST PAS DUE À UNE LÉSION DE VOTRE SYSTÈME DIGESTIF : PAS DE SAIGNEMENTS NI D'ULCÉRATIONS APPARENTES, TOUT EST PARFAIT...



...MAIS VOS TROUBLES SONT DUS À UN PROBLÈME "INVISIBLE", COMME UNE TROP GRANDE SENSIBILITÉ AUX MOUVEMENTS NATURELS DE L'INTESTIN, PAR EXEMPLE ; ILS SONT DUS AUSSI À DES ANOMALIES DANS LA TRANSMISSION DES MESSAGES DOULOUREUX AU CERVEAU...

LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE EST CLASSÉ EN DIFFÉRENTS TYPES EN FONCTION DES TROUBLES DU TRANSIT : CONSTIPATION, DIARRHÉE, OU L'ALTERNANCE DES DEUX.



MAIS, DOCTEUR, EST-CE QUE VOUS POUVEZ ME SOIGNER DÉFINITIVEMENT ?



AU STADE DES RECHERCHES ACTUELLES...



...ON NE PEUT QUE SOIGNER LES SYMPTÔMES AU FUR ET À MESURE DE LEUR SURVENUE...



...EN TRAITANT LA CONSTIPATION DANS VOTRE CAS, DANS D'AUTRES CAS LA DIARRHÉE, ON PEUT CALMER LES SYMPTÔMES...

...ON PEUT AUSSI AJOUTER DES MÉDICAMENTS CONTRE LES SPASMES OU LES DOULEURS.

EST-CE QU'UN RÉGIME ALIMENTAIRE PEUT AIDER ?

JE NE SAIS PLUS TROP CE QU'IL FAUT MANGER OU NON !



IL FAUT SURTOUT ESSAYER DE MANGER ÉQUILIBRÉ ET DE BOIRE SUFFISAMMENT D'EAU. LES PATIENTS REMARQUENT SOUVENT QUE CERTAINS ALIMENTS AUGMENTENT LEURS SYMPTÔMES : C'EST À CHAQUIN DE LES IDENTIFIER (AVEC L'AIDE D'UNE DIÉTÉTICIENNE SI BESOIN).

IL FAUT ÉVITER DES RÉGIMES TROP RESTRICTIFS.

PAR AILLEURS QUELQUES LÉGUMES SONT RÉPUTÉS "GAZOGENES", ON PEUT LES ÉVITER...

CHOUX



CHOU-FLEUR



FLAGEOLETS

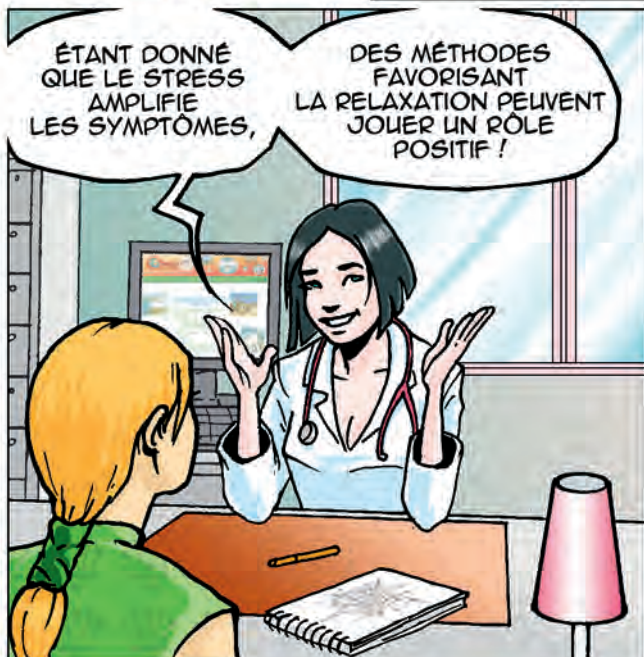


CERTAINS SUCRES UTILISÉS DANS L'INDUSTRIE AGRO-ALIMENTAIRE AUGMENTENT LES SYMPTÔMES.

CERTAINS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES COMME LES "PROBIOTIQUES" PEUVENT PARFOIS AMÉLIORER L'ÉTAT DIGESTIF EN RÉ-ÉQUILIBRANT LA FLORE INTESTINALE.

ÉTANT DONNÉ QUE LE STRESS AMPLIFIE LES SYMPTÔMES,

DES MÉTHODES FAVORISANT LA RELAXATION PEUVENT JOUER UN RÔLE POSITIF !



C'EST LE CAS DE L'HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE QUI PEUT AIDER À DÉNOUER CERTAINS PROBLÈMES, DE MÊME QUE LE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE...







LES PATIENTS ONT PARFOIS RECOURS  
À DES TRAITEMENTS ALTERNATIFS :  
L'ACUPUNCTURE, LA SOPHROLOGIE  
OU SIMPLEMENT LA GYMNASTIQUE RELAXANTE  
PRIVILÉGIANT LA RESPIRATION, MAIS ON MANQUE  
DE DONNÉES OBJECTIVES SUR LEUR EFFICACITÉ.



QUELQUES TEMPS PLUS TARD,  
CORINNE EST AU BUREAU...

TU AS CHANGÉ,  
JE TE TROUVE BIEN  
MOINS NERVEUSE !

...QU'EST-CE  
QU'IL SE PASSE ?

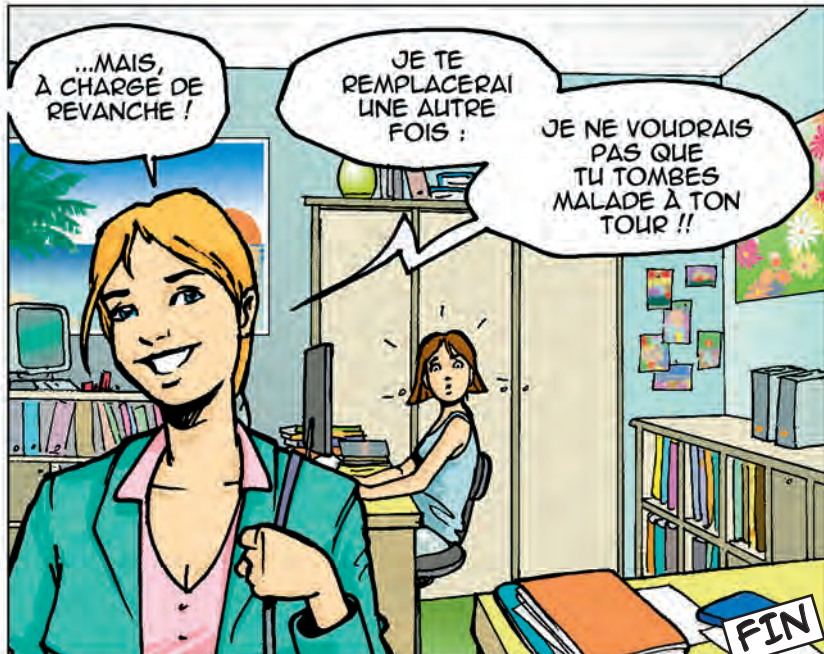
EN EFFET,  
J'AI DÉCIDÉ  
DE NE PLUS  
ME GÂCHER  
LA VIE !



PIERRE, MON MARI, A FINI PAR COMPRENDRE  
QUE MON PROBLÈME ÉTAIT RÉEL.  
PARFOIS, NOUS NOUS RELAXONS ENSEMBLE  
EN ÉCOUTANT DE LA BELLE MUSIQUE...



...NOUS FAISONS DES PROMENADES  
EN FAMILLE : TOUT LE MONDE PROFITE  
DE CES MOMENTS DE DÉTENTE...





[www.chepe.fr](http://www.chepe.fr)

148, bld Yves Farge - 69190 Saint-Fons  
Tél.: (33) 4 78 70 92 86 - Fax: (33) 4 78 70 92 35  
e-mail : [chepe@chepe.fr](mailto:chepe@chepe.fr)



© 2011 - CHEPE  
Carole production  
102, avenue des Champs-Élysées - 75008 Paris - France

ISBN : 2-915093-92-X  
dépot légal : juillet 2011

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays



Association des **P**atients **S**ouffrant  
du **S**yndrome de l'**I**ntestin **I**rritable

[apssii.org](http://apssii.org)

Avec le soutien de :

