



**TRANSIT
EN EAUX
TROUBLES**

Qu'ils soient temporaires ou chroniques, les troubles du transit mettent à mal nos intestins. Mais pas seulement. C'est plus largement notre état général qui est affecté.

PAR CAROLE DE LANDTSHEER

À SAVOIR

→ L'intestin grêle, ou petit intestin, mesure entre 4 et 7 mètres, environ. Sa superficie est estimée à plus de 200 m². La paroi intestinale est tapissée de villosités et microvillosités qui facilitent l'absorption des nutriments par la muqueuse intestinale.

INFO +

D'après le sondage de l'Ifop « Les Français et les troubles digestifs » réalisé en 2021 pour The Serious Gut:

- la proportion de Français concernés par des troubles digestifs est de 45 %;
- les douleurs abdominales (23%) et le transit irrégulier (21%) sont les deux principaux types de troubles digestifs observés;
- les femmes semblent présenter une plus forte sensibilité aux troubles digestifs (49% contre 39% des hommes).

L'intestin grêle est l'organe clé de la digestion: situé entre l'estomac et le côlon, il constitue la portion la plus longue du tube digestif et contribue, avec les bactéries du microbiote intestinal, à la bonne digestion des aliments et au passage des nutriments dans le sang et le reste de l'organisme. Pour rappel, la paroi est tapissée de la muqueuse intestinale qui assure un rôle barrière en faisant obstacle à l'entrée des germes nocifs dans le corps. C'est sur cette muqueuse qu'adhère le microbiote intestinal, lequel abrite des micro-organismes (bactéries, virus, parasites, etc.) dont la fonction est de participer à la lutte contre les pathogènes en les empêchant de coloniser l'intestin. Le microbiote intervient dans les fonctions digestive, métabolique, immunitaire et neurologique (en influençant l'humeur).

FONCTIONS DIGESTIVES

Côté digestion, ces micro-organismes « facilitent l'assimilation des nutriments grâce à un ensemble d'enzymes dont les cellules humaines sont dépourvues », rappelle l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) dans son dossier de 2021 « Microbiote intestinal (flore intestinale), une piste sérieuse pour comprendre l'origine de nombreuses maladies » (insERM.fr/dossier/microbiote-intestinal-flore-intestinale/). Au rang de leurs autres propriétés: « Ils assurent la fermentation des substrats et des résidus alimentaires non digestibles » et « participent à la synthèse de certaines vitamines » (K et B). On comprend donc l'importance de prendre soin de son microbiote en

misant sur une alimentation à la fois variée et riche en fibres pour nourrir les bactéries intestinales.

DES MALADIES EN LIEN AVEC LE MICROBIOTE

Le rapport entre maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (rectocolite hémorragique et maladie de Crohn) et déséquilibre du microbiote intestinal (dysbiose) est désormais établi. Ces pathologies sont liées à une activation inappropriée du système immunitaire dans l'intestin. Plus largement, les troubles digestifs (transit perturbé, douleurs abdominales, ballonnements, etc.) peuvent être le fait d'une dysbiose causée par divers facteurs: antibiothérapie, stress chronique, malbouffe, infections gastro-intestinales, etc. Le risque, à terme: que la paroi intestinale devienne poreuse et laisse passer des nutriments et des bactéries dans le sang, entraînant une réaction inflammatoire à bas bruit. Un effet domino qui jouerait un rôle dans la survenue du syndrome de l'intestin irritable mais aussi de maladies métaboliques (diabète, obésité) et psychiatriques, dont la dépression. ●



TRANSIT PERTURBÉ ?

Pas de panique. Sur une courte durée, les petits dérangements intestinaux sont facilement identifiables et se soignent rapidement.

Le transit intestinal peut être perturbé par des troubles bénins : constipation, diarrhée, gaz et ballonnements. C'est « *la fréquence et l'intensité des symptômes qui servent à établir le diagnostic* », résume le Dr Philippe Godeberge, gastro-entérologue.

s'hydrater pour compenser les pertes hydriques (thé sucré, bouillon, jus de fruits, etc.). Des traitements symptomatiques (pansements digestifs, ralentisseurs du transit et antisécrotoires) et des probiotiques, pour rééquilibrer le microbiote intestinal, pourront être conseillés par le pharmacien.

DIARRHÉE AIGÜE : ON S'HYDRATE

L'émission de selles de consistance très molle à liquide plus de trois fois par jour avec une apparition brutale définit la diarrhée aiguë. Dans 80 % des cas, ce trouble de courte durée – moins de 7 jours – est le symptôme d'une infection gastro-intestinale due à des bactéries, des virus (rotavirus dans la gastro-entérite) ou des parasites. Une intoxication alimentaire, un médicament (antibiotique) ou encore un stress peuvent aussi en être la cause. En raison du risque de déshydratation induit par la diarrhée, certaines populations doivent être particulièrement surveillées : nourrissons, femmes enceintes, personnes âgées. De plus, « *certains signes de gravité pourront nécessiter une consultation chez le médecin : du sang dans les selles, une fièvre élevée et une perte de poids rapide* », alerte le médecin. Quant à la diarrhée chronique – plus de quatre semaines –, elle doit faire l'objet d'une consultation chez le gastro-entérologue.

→ **Quelle conduite à tenir ?** Il convient de continuer à s'alimenter (régime « blanc » à base de riz, pâtes, pommes de terre, et pauvre en fibres) et de

CONSTIPATION : ON MANGE DES FIBRES

« *L'injonction selon laquelle il faudrait aller à la selle une fois par jour n'est pas vraie* », précise d'emblée le spécialiste. Cela varie d'un individu à un autre. « *La constipation se définit par une diminution de la fréquence des selles – moins de trois selles par semaine –, associée à une difficulté pour les évacuer* », indique le gastro-entérologue. Une constipation occasionnelle peut être liée à un changement dans les habitudes (régime, déplacement, voyage), un stress passager ou une immobilisation (hospitalisation, notamment). « *Qu'elle soit temporaire ou chronique, quand elle dure depuis plus de six mois, elle est aussi associée à un apport insuffisant en fibres* », ajoute-t-il. À savoir : la constipation est plus fréquente avec l'âge.

→ **Quelle conduite à tenir ?** Les laxatifs doux en première intention, vendus en pharmacie, vont aider à relancer le transit : osmotiques pour augmenter la quantité d'eau dans le côlon ; mucilages pour accroître le volume des selles ; lubrifiants pour faciliter l'évacuation ; stimulants pour un effet plus rapide. Pour les adeptes du naturel, des plantes laxatives (chardon-Marie, pissenlit, etc.) pourront être associées

LE CONSEIL DU PHARMACIEN

BONNES SOUCHES

→ **Les troubles du transit témoignent souvent d'un déséquilibre du microbiote intestinal.** Or, un microbiote en bonne santé est un gage de bonne digestion. Certains probiotiques vont rééquilibrer la flore intestinale en cas de troubles intestinaux mineurs. En cas de diarrhées liées à une antibiothérapie à une gastro-entérite : *Lactobacillus rhamnosus* GG et *Saccharomyces boulardii* ; en cas de ballonnements : *Lactobacillus plantarum*.



à des mucilages naturels (psyllium). Des massages du ventre, pour relancer la motilité intestinale, sont également préconisés. Côté alimentation, on fait le plein de fibres pour augmenter le volume et la fréquence des selles, et favoriser la croissance des bonnes bactéries: fruits, légumes, céréales complètes et légumineuses à volonté.

BALLONNEMENTS: ON MASTIQUE LES ALIMENTS

Résultant d'une accumulation de gaz intestinaux, les ballonnements sont la plupart du temps des troubles bénins. Ils peuvent être provoqués par une colopathie fonctionnelle (syndrome de l'intestin irritable), une

dysbiose intestinale, une constipation, une intolérance au lactose, une alimentation trop grasse ou riche en FODMAPs (des sucres mal absorbés par le système digestif), ou par de mauvaises habitudes, comme celle de manger trop vite. Car la digestion commence dès la mastication: ainsi, la salive dégrade les fibres les plus dures, comme l'amidon, ce qui évite leur fermentation dans l'intestin.

→ **Quelle conduite à tenir?** Revoir son régime alimentaire et manger lentement, en mâchant bien et en consacrant une vingtaine de minutes à son repas. Et pour un soulagement rapide: le charbon actif, qui absorbe les gaz intestinaux. ●



SII : DU DIAGNOSTIC AUX PISTES THÉRAPEUTIQUES

Le syndrome de l'intestin irritable (SII), ou colopathie fonctionnelle, est une maladie chronique qui touche 5 à 10% de la population française. S'il est difficile d'en guérir, des solutions existent.

L'AVIS DE L'EXPERT



PR JEAN-MARC SABATÉ
GASTRO-ENTÉROLOGUE

L'ETP CONTRE L'ANXIÉTÉ

« Encore peu utilisée en France, l'éducation thérapeutique du patient (ETP) améliore la qualité de vie des personnes en les amenant à réduire leur anxiété anticipatoire et à mieux gérer leurs symptômes digestifs, ce que montre une récente étude suédoise. Elle vise à les aider à mieux comprendre la maladie et les traitements. À l'inverse, de fausses idées aggravent le niveau d'anxiété. Une étude réalisée aux États-Unis a montré que cette approche peut améliorer les symptômes: certains patients ne remplissaient plus les critères de la maladie au terme de leur apprentissage. »

Cette pathologie se caractérise par des douleurs abdominales (spasmes, crampes) associées à une modification de la fréquence ou de l'aspect des selles: diarrhée, constipation ou alternance des deux. Une échelle de consistance des selles (échelle de Bristol) est d'ailleurs utilisée pour définir le type de troubles du transit.

CRITÈRES CLINIQUES

Pour pouvoir véritablement parler de syndrome de l'intestin irritable, ces symptômes doivent être présents depuis plus de six mois et être fréquents, c'est-à-dire plus d'une fois par semaine au cours des trois derniers mois, rappelle l'Association des patients souffrant de l'intestin irritable sur son site (apssii.org). Mais d'autres signes, qui ne sont pas systématiques, peuvent également alerter: ballonnements, flatulences, remontées acides, brûlures d'estomac, notamment. « Ces symptômes, associés les uns aux autres, permettent d'établir un diagnostic sans avoir à réaliser des examens », précise le Pr Jean-Marc Sabaté, gastro-entérologue et auteur de l'ouvrage *Intestin irritable* (Larousse). Des diagnostics différentiels permettront d'écartier d'autres pathologies entraînant des troubles du transit: dysfonctionnement de la thyroïde, maladie cœliaque, maladie de Crohn

et rectocolite hémorragique (deux maladies inflammatoires chroniques de l'intestin ou Mici).

DES MÉCANISMES MULTIPLES

Le SII, considéré comme un trouble fonctionnel, répond à une multitude de mécanismes, qui ne sont pas tous présents chez les patients. « Divers facteurs interviennent, mais les causes initiales sont encore non élucidées », explique Jean-Marc Sabaté. Une anomalie de la motricité du tube digestif (trop ou pas assez de contractions lors de la digestion) est constatée chez 40 à 50% des personnes. Une micro-inflammation de la paroi du tube digestif est notée chez environ 40% des malades. Parmi les autres mécanismes avancés: une hypersensibilité du tube digestif, une perméabilité intestinale défaillante, un déséquilibre du microbiote intestinal (2/3 des patients). Également en cause: un épisode aigu de gastro-entérite (10% des patients), ...





une prise d'antibiotiques, une chirurgie, un stress aigu ou chronique.

APAISER LE SII

On l'aura compris, il n'existe pas de traitement de référence tant les mécanismes à l'œuvre sont multiples. « *Les patients doivent essayer les différentes thérapeutiques jugées efficaces pour trouver celle qui leur convient* », explique le spécialiste. Mais aucune d'entre elles ne guérira totalement la maladie. Leur fonction est de diminuer l'intensité et la fréquence des symptômes. Ainsi, en cas de douleurs récurrentes, les antispasmodiques en première intention, et des antidépresseurs à faible dose en deuxième intention, qui ralentiront également le transit en cas de diarrhées, peuvent être prescrits. Une supplémentation en probiotiques peut aider à rééquilibrer le microbiote, en privilégiant « *ceux ayant une efficacité démontrée via des études cliniques* », spécifie le gastro-entérologue.

Les compléments alimentaires qui ont fait leurs preuves: Symbiosis® Alflorex +™ (Biocodex), Smebiocta® Confort LP299V (Ipsen), Probiolog® Florvis (Mayoly Spindler) et Vivomixx® (Mendes SA).

AUTRES ACTIONS

D'autres leviers, vecteurs de mieux-être, pourront être activés: un régime alimentaire, idéalement encadré par un diététicien, pauvre en sucres fermentescibles (FODMAPs) responsables de troubles digestifs, et une activité physique régulière. Celle-ci diminuerait la sévérité des troubles, selon deux études suédoises.

Des approches complémentaires ont prouvé leur efficacité. « *De récentes études ont montré que l'hypnose modifie les activations cérébrales en réponse à une stimulation douloureuse* », informe Jean-Marc Sabaté. Trois à quatre séances individuelles ou en groupe sont conseillées. En parallèle, l'autohypnose entretiendra les bienfaits. La méditation pleine conscience permettra de travailler le lâcher-prise et de soulager les douleurs. Quant à l'ostéopathie, elle bénéficie de deux études encourageantes. ●