

# COLON IRRITABLE

## Quelques chiffres

Syndrome Colon irritable ou Syndrome Intestin Irritable ou encore IBS (irritable bowel syndrome) touche 2 fois plus les femmes que les hommes.

Elle touche la classe d'âge entre 20 et 40ans  
Dans les pays suivants : Nigéria, Pérou, Islande, Pakistan, Grèce et Croatie, la prévalence dépasse les 20% et seulement 5% des personnes atteintes consultent un médecin en raison des symptômes.

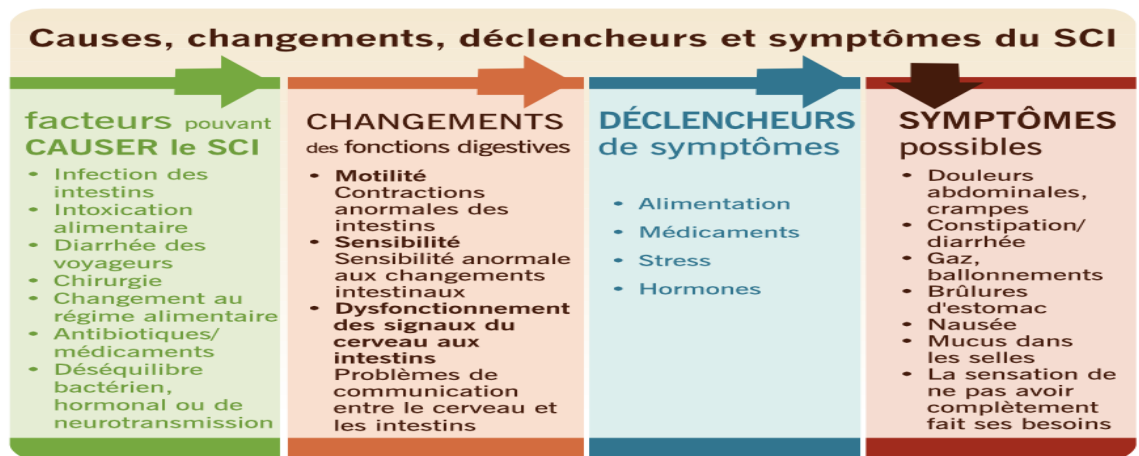
Certaines études ont prouvées l'impact néfaste de ce trouble sur l'absentéisme en milieu professionnel et il n'est pas négligeable.

Plus connu sous le nom de Colopathie fonctionnelle ou encore troubles fonctionnels intestinaux, le syndrome du colon irritable est un trouble chronique qui se traduit par :

- Maux de ventre
- Constipation ou diarrhée
- Ballonnement...

NB : C'est une affection bénigne et très douloureuse mais n'est pas classée en maladie. C'est plutôt un trouble fonctionnel.

Le SCI bien que de plus en plus présent dans nos sociétés, sa cause reste méconnue mais les éléments déclencheurs et symptômes sont maîtrisés



## Diagnostic

il n'existe pas de test simple et fiable pour diagnostiquer ce trouble. On parle donc souvent d'un « diagnostic d'exclusion ». Cela signifie que le diagnostic de « syndrome du côlon irritable » n'est possible que lorsque d'autres causes organiques ont été exclues.

On peut aussi l'établir sur la base des symptômes typiques. Selon le consensus international (critères Rome IV), on parle de syndrome du côlon irritable si les plaintes (douleurs abdominales liées aux selles, diarrhée, constipation) ont été présentes pendant au moins 3 mois au cours des 6 derniers mois, et apparaissent fréquemment (généralement au moins une fois par semaine) et s'il n'y a pas d'indications d'une cause organique spécifique des plaintes.

Plusieurs examens sont réalisés à savoir :

- Analyses de sang et selles
- Imagerie (échographie, colonoscopie...)

Attention, les patients souffrant de constipation chronique sont souvent faussement diagnostiqués avec le syndrome du côlon irritable.

## Traitement et conseils

Le traitement de ce trouble est sensé se faire sur plusieurs fronts à savoir le côté physiologique (avec les médicaments), alimentaire et mode de vie surtout car le volet psychologique est de mise.

➤ Commencer par faire comprendre la maladie au patient est important car ca permettra d'écarter toute maladie grave et d'instaurer l'acceptation.

Les médicaments à prendre seraient contre les symptômes à savoir des anti-diarrhéiques, des antispasmodiques, des laxatifs, des antibiotiques, des antidépresseurs...

➤ Du côté alimentaire, qui est très important, faudrait éviter les aliments riches en graisses, les légumineuses, les crudités, les épices, l'alcool, le café et les produits laitiers  
Parallèlement suivant les symptômes on peut favoriser quelques types d'aliments. Par exemple prendre des fibres et boire beaucoup d'eau si ca se traduit en constipation.

➤ En ce qui concerne le mode vie, la chose 1<sup>re</sup> est la pratique de SPORT qui aide aussi bien physiquement que psychologiquement.

Pour lutter contre le stress, qui a été prouvé comme étant plus que déclencheur, ne pas hésiter à voir un psychothérapeute si nécessaire.

NB : Ne pas hésiter à consulter le médecin pour traitement personnalisé.