

Syndrome de l'intestin irritable.

Syndrome de l'intestin irritable :

Ce qu'on ne vous a pas dit



Également appelé côlon irritable, colite spasmodique, colopathie fonctionnelle, le **syndrome de l'intestin irritable** est un trouble digestif fonctionnel lié à une hypersensibilité et à une fragilité de l'intestin. Extrêmement fréquente, cette maladie est bénigne, mais particulièrement incommode dans la vie quotidienne : diarrhées, constipations, ou alternance des deux, douleurs abdominales, ballonnements, flatulences crampes, etc.

Pour ne pas subir cette myriade de symptômes, il faut y penser et consulter. Le Pr Jean-Marc Sabaté, gastro-entérologue à l'Hôpital Louis Mourier de Colombes (92), Président du Groupe Français de Neuro Gastroentérologie et du Conseil scientifique de l'Association des patients souffrant du syndrome de l'intestin irritable, nous livre quelques informations des plus pertinentes très peu connues des patients.

Une gastro-entérite peut annoncer un syndrome de l'intestin irritable

En effet, nous indique le Pr Jean-Marc Sabaté, "il faut savoir que 15 à 20 % des formes de **syndrome de l'intestin irritable** peuvent se déclarer après une gastro-entérite prolongée, c'est-à-dire qui dure dans le temps plus 5 jours, plus souvent chez les femmes et associée à un contexte de stress, facteur favorisant bien connu". Donc en pratique, une gastro-entérite qui s'éternise "doit amener à consulter afin d'explorer un syndrome de l'intestin irritable".

Comment savoir si c'est un syndrome de l'intestin irritable ?

Aucun examen, même la coloscopie, ne permet d'affirmer qu'il s'agit d'un **syndrome de l'intestin irritable**. Les examens sont réalisés pour écarter d'autres maladies. Le diagnostic repose sur les principaux symptômes, à savoir des douleurs et des troubles digestifs réguliers se manifestant pendant plus de 3 jours par mois au cours des trois derniers mois avec une ancienneté d'au moins 6 mois.

Le syndrome de l'intestin irritable est une maladie invalidante

Il s'agit d'un syndrome extrêmement fréquent qui touche jusqu'à 5% de la population. Or cette maladie peut altérer la qualité de vie de façon importante. Selon des études américaines rapportées par le Pr Jean-Marc Sabaté, « l'inconfort » est comparable à celui vécu par des personnes souffrant d'une maladie de Crohn ou traitées par dialyse pour une insuffisance rénale.

Syndrome de l'intestin irritable : Il n'existe pas un traitement, mais des traitements à tester

De nombreux progrès ont été réalisés dans la connaissance des mécanismes à l'origine du **syndrome de l'intestin irritable**. On sait aujourd'hui qu'ils peuvent être très différents d'un patient à un autre et nous avons des moyens d'action sur certains de ces mécanismes. Hélas, il est impossible de déterminer le mécanisme d'un patient donné. Nous disposons d'un panel de traitements variés en fonction des situations individuelles, des impacts dans la vie quotidienne et des traitements déjà essayés : antispasmodiques, ralentisseurs de transit, laxatifs, antidépresseurs, hypnose, régimes, etc.

Quand et pourquoi passer d'un traitement à un autre ?

Les antispasmodiques représentent les traitements les plus prescrits pour soulager les douleurs. Mais certains patients ne sont pas améliorés par ces traitements de première intention. D'autres traitements sont alors proposés selon les cas et les mécanismes supposés de la maladie. On retiendra qu'il faut consulter ou reconsulter en l'absence d'amélioration, d'autant plus qu'il existe un effet placebo à ne pas négliger qui peut expliquer une amélioration transitoire (qui peut durer jusqu'à 6 à 8 semaines !). Elle n'est pas liée au traitement essayé lui-même, mais est en rapport avec une illusion d'amélioration créée par le cerveau chez des patients avec fortes attentes. Autrement dit, la perte d'efficacité d'un traitement qui a marché pendant une durée transitoire n'est pas forcément synonyme de l'apparition d'une autre maladie. Le syndrome de l'intestin irritable est toujours là et il va falloir tester un autre traitement.

Faut-il entreprendre un régime ?

Deux tiers des malades pensent que les aliments déclenchent ou renforcent leurs symptômes. C'est ainsi qu'en moyenne, un patient sur deux a déjà essayé par lui-même un ou plusieurs régimes. Parmi les régimes à la mode : sans lactose, sans gluten (confusion avec la maladie cœliaque, à tort) et régime pauvre en FODMAPS. Or si certains régimes peuvent parfois atténuer les symptômes, on ne sait pas quels sont les patients qui vont être améliorés, d'autant plus que trop de personnes suivent imparfaitement leur régime. On ne les prescrit pas d'emblée, par défaut, car ils sont très contraignants et difficiles à suivre dans la vie quotidienne, notamment sociale et professionnelle (ex. l'adhésion parfaite au régime FODMAPS n'est que de 20%). Il faut également les suivre suffisamment longtemps avant de savoir s'ils se révèlent ou non efficaces. De plus, c'est rare, mais il arrive que les régimes puissent entraîner des risques de carences lorsque les aliments sont trop sélectionnés. Au final, les régimes orientés devraient être décidés après une consultation avec son médecin, et en fonction des symptômes en dehors des cas simples où seuls un ou deux aliments ont été identifiés comme susceptibles de déclencher les symptômes et qu'il est facile alors de supprimer.

Que penser de l'hypnose ?

L'hypnose fait partie des traitements pouvant donner de bons résultats. Entre 50 et 60 % des personnes en échec avec les autres traitements sont améliorés. L'inconvénient est que les nombreuses séances nécessaires (5 à 6 séances hebdomadaires d'une heure) peuvent être coûteuses et doivent être réalisées par un praticien sérieux. Ce traitement peut aussi être réalisé dans certains centres antidouleur mais la liste d'attente est souvent bien longue. C'est pour cela que seuls 15 % des patients ont essayé l'hypnose, ce qui est beaucoup moins que pour l'acupuncture alors que cette thérapie n'est à priori pas efficace dans le **syndrome de l'intestin irritable**.

Les probiotiques : utiles ou pas ?

Les probiotiques (ferments lactiques) représentent une autre alternative visant à normaliser le transit intestinal et à diminuer les ballonnements et les douleurs. De nombreuses personnes y recourent sous la forme de compléments alimentaires, en plus des régimes ou d'autres traitements. Les résultats des études dans le **syndrome de l'intestin irritable** montrent des résultats variés.

Comment survivre à un syndrome de l'intestin irritable ?

Il existe une association de patients souffrant du **syndrome de l'intestin irritable** qui permet d'échanger sur la maladie et d'organiser des rencontres entre patients : www.apssii.org. Cette association est très utile dans la mesure où de nombreux malades se sentent incompris et peu écoutés par leur médecin et leur entourage. Elle apporte une aide considérable pour améliorer le quotidien des patients et de leur entourage, qui est lui aussi très ébranlé et affecté dans sa qualité de vie. Une ligne d'écoute dédiée a été mise à disposition : 07.83.25.82.60.

Article <http://www.e-sante.fr/>