

Mieux comprendre le syndrome de l'intestin irritable.

Cette affection concerne des millions de patients rien qu'en France. Longtemps méconnu par la médecine, le syndrome de l'intestin irritable a souvent été rattaché à des troubles psychiques plongeant les patients dans la culpabilité et le repli sur soi. Or, depuis une dizaine d'années, les progrès de la science ont pu déterminer le fonctionnement exact de ces troubles intestinaux d'abord sur un modèle animal puis humain. Si la relation cerveau / intestin est incontestable, le mécanisme physiopathologique de ce qui se passe au niveau de la barrière intestinale a permis enfin à beaucoup de patients d'être entendus et surtout reconnus.

Le syndrome de l'intestin irritable est l'association de douleurs abdominales (ou d'un inconfort) et de troubles du transit (diarrhées, constipation ou une alternance des deux).

Avant d'explorer la prise en charge, quelques mots concernant la prévention. Nous pouvons retenir qu'il faut privilégier quand cela est possible les accouchements par voie naturelle, inciter à l'allaitement maternel, éviter au maximum la prise d'antibiotiques la première année de vie, prendre en charge tout choc émotionnel significatif et cicatriser l'intestin après une gastro-entérite aigüe.

Schématiquement, nous pouvons envisager la prise en charge selon 4 volets:

- le mode d'alimentation
- les facteurs alimentaires
- la correction d'un déséquilibre de la flore intestinale (dysbiose)
- la prise en charge émotionnelle

Concernant le mode d'alimentation:

La première règle concerne la mastication qui doit être efficace (absence de problème dentaire..), il ne faut pas manger trop vite et prendre ses repas dans le calme et en position assise. Il faut éviter de boire des grandes quantités d'eau pendant les repas et respecter la chrono-nutrition (petit déjeuner copieux, bon repas et souper léger).

Concernant les facteurs alimentaires:

De manière très synthétique, une éviction des produits laitiers pourra s'avérer être efficace (en particulier le lait de vache). De manière générale, il faudra éviter de faire des régimes d'exclusion sans l'avis d'un professionnel (risque de carence et de frustration). La question du gluten ne sera pas abordée volontairement dans ce propos en raison de sa complexité. Pour information, il existe certains sucres qui pourront être évités en cas de déséquilibre de la flore intestinale (FODMAPS) car ces derniers sont fermentés dans le côlon et produisent ballonnement, flatulences et diarrhées.

Il faudra privilégier une alimentation la moins transformée possible et assurer un apport en fibres suffisant et adapté à l'âge et aux antécédents du patient.

La correction d'un déséquilibre de la flore intestinal (dysbiose):

La flore intestinal d'un individu est unique. La qualité de l'alimentation, les prises d'antibiotiques, les infections intestinales et le stress modifient la composition de la

flore intestinale. Nous pouvons utiliser des compléments alimentaires pour revenir à un état d'équilibre avec des traitements à base de glutamine (cicatrisant de la paroi intestinale) et des probiotiques (bactéries bénéfiques à l'être humain qui facilitent le retour à l'équilibre de la flore intestinale).

La prise en charge émotionnelle:

La relation cerveau / intestin a été largement étudiée. Il existe dans le tube digestif plus de 100 millions de neurones (plus que dans la moelle épinière). Ces neurones sont en connexion avec la zone du stress et des peurs dans le cerveau (l'amygdale). La stimulation de cette zone aboutit à une inflammation de la paroi intestinale et un abaissement de seuil de sensibilité douloureuse (hypersensibilité viscérale). D'autres mécanismes du stress vont agir sur les glandes surrénales (fabrication de cortisone) et sur la fabrication de médiateurs pro-inflammatoires.

La prise en charge émotionnelle a pour but d'identifier les origines de ces blessures qui sont à l'origine de ces stimulations douloureuses le plus souvent inconscientes. Une fois identifiés, les troubles émotionnels pourront être « déchargés » de leur impact négatif en utilisant les procédés de soins les plus adaptés au patient car chacun est unique et il n'existe pas de remède universel.

Pour conclure, le syndrome de l'intestin irritable est maintenant clairement reconnu par la science dans son mode de fonctionnement et ses conséquences. La prise en charge doit toujours être pluri-disciplinaire en évaluant son mode d'alimentation, la nature de ce que nous mangeons, en prenant soin de notre flore intestinale et de nos émotions.

Dr Luc Escudié