

# Colon irritable (colopathie fonctionnelle)



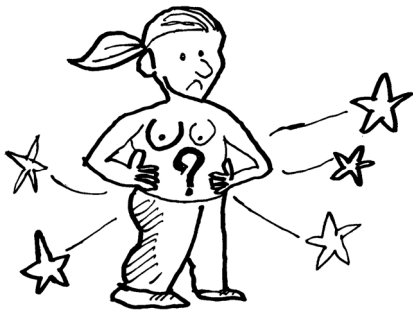
## Les points clés

Il s'agit de **troubles bénins du fonctionnement du gros intestin** (colon) entraînant un inconfort. Il concerne 20 à 30 % de la population et surtout les femmes à partir de 30-40 ans.

### > LES SIGNES

- Vous avez mal au ventre et vous vous sentez ballonné ;
- vous pouvez présenter également des troubles du transit (diarrhée et/ou constipation) ainsi que des nausées.

Ces signes peuvent s'accompagner d'autres symptômes comme des maux de tête, des douleurs musculaires, une fatigue.



### > LES CAUSES

On évoque, sans certitude :

- **des troubles de la motricité** du gros intestin responsables soit d'une accélération, soit d'un ralentissement du transit ;
- **des troubles de la sensibilité** du gros intestin entraînant des douleurs bien qu'il soit peu distendu.

Ces troubles sont favorisés par des facteurs psychologiques (stress, anxiété, dépression...).

### > L'ÉVOLUTION SPONTANÉE

Chez la moitié des personnes, les signes disparaissent en quelques mois. Chez les autres, l'inconfort peut réapparaître, surtout en période de stress.

**Il n'y a aucun risque d'évolution vers un cancer ou autre maladie grave.**

## La prise en charge

### LE DIAGNOSTIC

L'examen clinique suffit en général pour faire le diagnostic. En cas de doute, il pourra être complété d'une prise de sang ou autres examens (examen des selles, échographie, coloscopie).

### > LES TRAITEMENTS

Ils visent à soulager les symptômes (et non pas à guérir)

- **Certains médicaments** peuvent être proposés, selon les cas : les antispasmodiques, les laxatifs doux, les anti-diarrhéiques ou les antidépresseurs ;
- **en aromathérapie, la menthe poivrée** (essence ou tisane) est utilisée pour ses propriétés antispasmodiques: elle détend les muscles lisses des intestins ;
- **l'acupuncture** soulage certains malades bien, que son efficacité n'ait pas été démontrée ;
- **des programmes de gestion du stress** ou de l'anxiété peuvent être utiles (la relaxation, l'hypnose, la méditation pleine conscience ou le biofeedback) ;
- **la psychothérapie et les thérapies cognitivo-comportementales** (TCC) peuvent améliorer les symptômes.



## Les mesures associées

Que faire pour diminuer les symptômes?

- > **Dans tous les cas :**
  - prendre le temps de manger et de mâcher les aliments ;
  - éviter les repas trop copieux ;
  - manger de manière équilibrée sans exclure d'aliments (sauf si un aliment semble à chaque fois provoquer des douleurs) ;
  - pratiquer une activité physique régulière ;
  - trouver des moyens de diminuer le stress.
- > **Si vous êtes constipé :**
  - boire suffisamment (1,5 l par jour) ;
  - manger des fibres (à dose progressive jusqu'à 20 g par jour) : crudités, légumes verts, céréales, son, fruits secs, légumes secs.
- > **Si vous avez de la diarrhée :**
  - limiter l'apport en fibres ;
  - limiter les stimulants comme le café, l'alcool, le tabac.
- > **Si vous êtes ballonné :**
  - éviter les fruits secs, les légumes secs et les choux ;
  - éviter les eaux gazeuses et les gommes à mâcher.



## Reconsulter si

- > Il y a du sang ou des glaires dans les selles ;
- > vous avez des douleurs la nuit ;
- > vos symptômes changent ;
- > vous perdez du poids.

**Rédaction:** Dr Meneau, Dr M Sustersic, nov 2011. **Mise à jour:** comité de lecture de la SSMG et Dr M Sustersic, mars 2016. **Sources:** SNFGE 2009; Hépatogastro, vol. 14, n°5, oct 2007; NICE 2015; www.ebm-practice.net consulté en janv 2016. **Contact:** melaniesustersic@yahoo.fr. **Illustration:** O.Roux.