

Les bons conseils pour faire la paix avec un intestin irritable

Le traitement des troubles fonctionnels intestinaux liés à l'intestin irritable n'est pas aisé. Il sera différent selon les symptômes ressentis, notamment fonction des habitudes alimentaires. En l'absence d'un avis médical ou diététique, les experts prônent une alimentation proche de la normale et un régime le moins restrictif possible. Ce guide nutrition vous accompagne dans cette recherche de l'équilibre au quotidien, tout en formulant de précieux conseils pour soulager vos symptômes en période de crise.



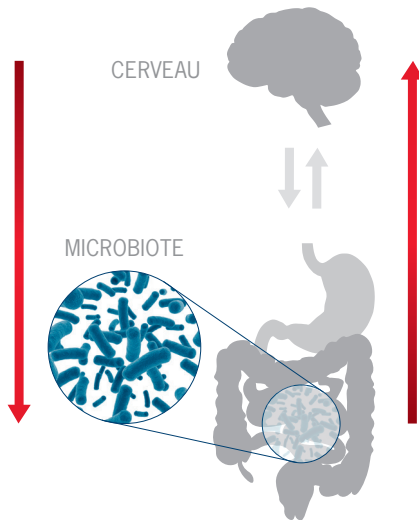
L'intestin irritable, qu'est-ce que c'est?

Les symptômes se manifestent sous la forme d'un **mal de ventre** ou d'une **gêne chronique** (depuis plusieurs mois), en bas à gauche du ventre ou autour du nombril. Ils se traduisent par des **crampes**, une sensation de ventre « **gonflé** », des **flatulences**, une **diarrhée** et/ou une **constipation**... Chez certains patients, la constipation est le symptôme dominant (intestin irritable de type C), pour d'autres, c'est la diarrhée (type D), mais il existe également des formes mixtes (type M) de la maladie.

Une cause inconnue

Dans la majorité des cas, il n'y a pas d'explications très claires à son apparition. L'aspect de l'intestin reste inchangé, c'est son fonctionnement qui est perturbé : ses mouvements sont perturbés et sa paroi est très sensible. L'**alimentation** et le **stress** jouent très probablement un rôle. Le stress, en particulier, illustre le concept d'un dialogue « intestin-cerveau », mis en évidence récemment⁽¹⁾. On a longtemps cru que le cerveau commandait l'intestin. Mais l'intestin dispose lui aussi d'un système nerveux très complexe, qui informe en permanence le cerveau sur son état et vice-versa. Dans le cas de l'intestin irritable, ces signaux intestin-cerveau semblent perturbés tant et si bien que les personnes qui en souffrent peuvent ressentir davantage la douleur⁽²⁾. L'intestin irritable est aussi plus fréquent chez les personnes anxieuses ou déprimées⁽³⁾.

Communications bidirectionnelles entre le cerveau et le microbiote:



Le syndrome de l'intestin irritable est très fréquent

On estime qu'il touche environ **10 à 20 % de la population**. Il concerne aussi **davantage les femmes** que les hommes. Parfois encore tabou, il échappe au diagnostic médical dans plus de 1 cas sur 2. D'où l'importance de parler de vos douleurs éventuelles avec votre médecin traitant, qui pourra vous soulager par la prescription de médicaments appropriés et/ou d'une consultation chez un(e) diététicien(ne).

Des symptômes insidieux

Si dans 1 cas sur 5 environ, son installation est brutale - par exemple suite à une infection intestinale (intoxication alimentaire) - généralement, l'intestin irritable se développe avec le temps. Il y a des périodes où aucun symptôme ne se manifeste et d'autres où ils sont quotidiens. Certaines personnes souffrent même constamment de mal de ventre.

Des signaux qui doivent vous alerter !

Si l'intestin irritable n'est pas grave en soi, certains symptômes doivent cependant vous encourager à consulter un médecin, car ils peuvent être le signe d'une autre maladie de l'intestin. Consultez sans attendre si vous perdez anormalement du poids, vous vous sentez constamment fatigué(e), vous avez du sang dans les selles, de la fièvre ou si vous ne voyez aucune amélioration avec un suivi diététique.

Le syndrome de l'intestin irritable est bénin

Si votre médecin vous diagnostique un syndrome de l'intestin irritable, pas de panique ! Cette maladie n'est pas grave et ne dégénère pas, notamment en tumeur ou cancer.

Dans l'assiette : des recommandations pour tous

Les symptômes comme le mal de ventre commencent souvent **pendant ou juste après le repas**. Même si l'intestin irritable ne requiert **pas de régime spécifique**, la *World Gastroenterology Organization*⁽⁴⁾ a émis des **recommandations diététiques** générales simples à suivre, pour un meilleur confort intestinal.

Celles-ci peuvent déjà améliorer les symptômes chez de nombreuses personnes :

1. **Buvez** suffisamment, de préférence de



2. Consommez **3 repas par jour**, avec éventuellement des collations.

3. **Limitez les produits alimentaires qui provoquent des flatulences**: lentilles, ail, oignon, salsifi, poireau, asperge, champignons, boissons pétillantes, chou, concombre, melon, bière ainsi que les aliments riches en fructose (pomme, poire, miel, jus de fruits, sodas).

4. Évitez les produits contenant beaucoup de **polyols** (par ex. chewing-gums, confiseries, crèmes glacées, biscuits et préparations de fruits) car, en trop grande quantité, ils peuvent avoir un effet laxatif. Les polyols sont des édulcorants qui remplacent le sucre dans certains produits **allégés en sucres ou sans sucres**. Ils sont repris comme suit dans la liste des ingrédients: maltitol et sirop de maltitol (E965), isomalt (E953), lactitol (E966), mannitol (E421), sorbitol (E420), xylitol (E967) et érythritol (E968).⁽⁵⁾

5. Limitez les **aliments trop gras** (fritures, charcuteries, sauces...).

6. **Évitez les boissons caféinées** (ou limitez-vous à 3 tasses par jour) et les **colas**.

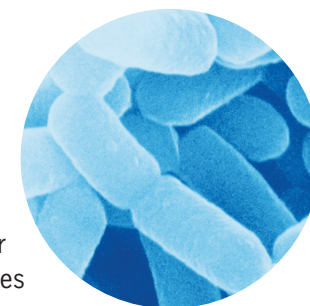


7. **Évitez l'alcool**.

8. Évitez les repas **trop copieux**.

9. **Mangez lentement**, dans le calme et la tranquillité, en prenant le temps de mâcher.

10. Consommez des **probiotiques**. Certains d'entre eux ont démontré au travers de plusieurs études pouvoir soulager certains symptômes, en particulier les ballonnements et les flatulences.



11. Veillez à l'**équilibre alimentaire**. N'excluez aucun aliment sans avis médical ou diététique, afin de ne pas empirer les symptômes.

Continuez à manger des fibres !

Contrairement aux idées reçues, les **fibres sont importantes pour la régulation du transit**, même dans l'intestin irritable ! Dans le cas d'un intestin irritable de type C (constipation), elles aident à accélérer le transit et leur action est d'autant meilleure si l'hydratation est optimale. Pour l'intestin irritable de type D (diarrhée), les fibres vont contribuer à améliorer la consistance des selles.

Toutefois, les **fibres peuvent parfois être « irritantes »** pour les intestins, en particulier les fibres insolubles^(6, 7), abondantes dans les produits céréaliers, surtout complets. En période de crise, privilégiez donc certains aliments :

- pain blanc, pâtes, riz blanc, avoine
- fruits cuits ou bien mûrs et épluchés (abricot, fraise, cerise, pêche, nectarine, prune, banane, melon, mangue, orange, pamplemousse...)
- légumes de préférence cuits et sans la peau (asperge, carotte, blanc de poireau, cœur de salade, betterave, haricots verts, courgette, courge, tomate, aubergine pelée et épépinée, chicons).

Quand l'intestin va mieux, réintroduisez progressivement des produits céréaliers moins raffinés (pain gris, complet, boulgour...), en veillant à boire aussi suffisamment.

Ne pas confondre l'intestin irritable et...

- l'intolérance au lactose

L'intolérance au **lactose ou sucre naturel du lait** présente les mêmes symptômes douloureux (flatulence, crampes, diarrhée,...) après la consommation d'une certaine quantité de produits laitiers, variant d'un individu à l'autre. Afin d'en préciser le diagnostic, votre médecin vous conseillera dans un premier temps d'éviter les produits laitiers non fermentés (fromage blanc, fromage frais non fermenté, lait, dessert lacté,...) ou de prendre de la lactase en accompagnement des produits laitiers et de suivre l'évolution des symptômes. Si le diagnostic est avéré, vous pourrez continuer à manger des produits laitiers, en privilégiant ceux qui contiennent peu de lactose : les produits laitiers fermentés (yaourts, boissons lactées qui contiennent des probiotiques,...) et les fromages affinés.

- l'allergie au lait de vache

Présentant les mêmes symptômes que l'intestin irritable souvent accompagnés de problèmes de peau ou de troubles respiratoires, l'allergie au lait de vache nécessite l'exclusion des produits laitiers. Demandez conseil à votre médecin et votre diététicien(ne) pour les alternatives aux produits laitiers.

- l'intolérance au fructose

Certains individus ont du mal à digérer le **fructose, sucre naturel, retrouvé essentiellement dans les fruits**, en proportions variables. Ce phénomène s'explique par la déficience d'une enzyme hépatique qui digère ce sucre, la fructose-1 phosphate aldolase, ce qui a pour effet de provoquer des troubles fonctionnels intestinaux. Dans ce cas, évitez certains aliments dont la liste des ingrédients comporte «fructose», «sirop de fructose», sirop de fructose-glucose (à ne pas confondre avec le sirop de glucose-fructose qui est moins riche en fructose⁽⁸⁾). Et limitez aussi votre consommation de certains fruits et leurs jus (pomme, poire, cerise, raisin, coing, figue, kaki, noix de coco, fruits secs (figues sèches, abricots secs, raisins secs,...)).

Notez ce que vous mangez !

Tenir un journal alimentaire est une astuce intéressante pendant vos crises pour identifier les aliments qui aggravent les symptômes et ceux que vous pouvez supporter sans trop de problème. Cet outil est également précieux lorsque vous consultez votre médecin et/ou votre diététicien dans le diagnostic ou le suivi de la maladie. (voir au dos)

En savoir plus sur Yakult ?

Appelez le numéro gratuit 0800/13 621,
envoyez un e-mail à infoscience@yakult.be
ou surfez sur www.yakult.be

Bibliographie:

- 1) Kim & Camilleri, the American Journal of Gastroenterology, 2000, vol 95(10), 2698- 2709
- 2) Lecture Brummer, RJ. Inside the GI tract. The light in the intestinal tract tunnel, ABS – VLAG Graduate School Course, 11 - 14 March 2009, Helsinki, Finland.
- 3) Raika Jamali et al., Health Qual Life Outcomes. 2012; 10: 12.
- 4) World Gastroenterology 2009 - Video: 10 Recommendations for Irritable Bowel Syndrome
- 5) Suma Magge, MD, and Anthony Lembo, MD. Low-FODMAP Diet for Treatment of Irritable Bowel Syndrome Gastroenterology & Hepatology Volume 8, Issue 11 November 2012 739
- 6) Shen, YH.; Nahas, R. (Feb 2009). «Complementary and alternative medicine for treatment of irritable bowel syndrome». Can Fam Physician 55 (2): 143–8
- 7) Slavin, JL. Position of the American Dietetic Association: health implications of dietary fiber. Journal of the American Dietetic Association. 2008;108:1716–1731.
- 8) Eufic: <http://www.eufic.org/page/fr/page/FAQ/faqid/glucose-fructose-syrup/>

Notez ce que vous mangez !

Remplissez votre semainier alimentaire pendant 2 semaines et faites le point avec votre médecin ou diététicien !

	Repas	Symptôme	Aliment spécifique	Commentaire du médecin/diététicien
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				