

Troubles intestinaux chroniques : que faire ?

À savoir

10 à 20 % des adultes souffrent de façon chronique de troubles intestinaux à titre de douleurs abdominales, ballonnements, alternance de constipation et de diarrhées.

C'est ce qu'on appelle des troubles fonctionnels intestinaux ou encore une colopathie fonctionnelle.

Le stress semble jouer un rôle important dans l'apparition récurrente de ces signes.

Nos conseils

En pratique

► Adaptez votre alimentation

- Chacun doit trouver son régime alimentaire en fonction des troubles ressentis.
- En cas de constipation : introduisez des fibres progressivement dans vos repas (légumes verts, pain de seigle, son), buvez au moins 1,5 litres d'eau par jour, prenez un grand verre de jus d'orange frais à jeun.
- En cas de ballonnements : évitez les aliments qui fermentent (choux, artichauts, haricots blancs, céleri...), les chewing-gums, les boissons gazeuses.

► Limitez les diarrhées et ballonnements

- Les argiles, le charbon, les médicaments antifatulences peuvent être associés pour limiter l'irritation de l'intestin et les gaz.
- Prenez-les toujours à distance des repas (2 heures avant ou après).
- N'utilisez pas de médicaments qui ralentissent le transit.

► Lutte contre la constipation

- Certains laxatifs doux ou lubrifiants peuvent être utilisés ponctuellement.

► Calmez les douleurs

- Les crampes intestinales peuvent être limitées par des médicaments antispasmodiques (qui luttent contre les spasmes musculaires de l'intestin).

Adoptez les bons réflexes

- ▶ Mangez lentement, dans le calme en mastiquant.
- ▶ Evitez de boire au cours du repas.
- ▶ Evitez les repas lourds et les graisses, l'alcool, le café.
- ▶ Ne vous allongez pas après le repas.
- ▶ Pratiquez une activité physique régulière (marche, natation, vélo...) : c'est bon pour le transit et la gestion du stress quotidien.
- ▶ Ne portez pas de vêtements trop serrés à la taille.
- ▶ Allez à la selle à heure fixe si possible, ne vous retenez pas.
- ▶ Relaxez-vous, apprenez à vous détendre : le yoga, la relaxation ou encore un soutien psychologique peuvent donner de bons résultats.

Pour aller plus loin

La Société Nationale Française de Gastro-Entérologie (SNFGE) met à votre disposition sur son site Internet un dossier complet dédié aux troubles intestinaux fonctionnels : interviews de spécialistes, description de la maladie, foire aux questions...des réponses médicales à la portée de tous.

Vous pouvez le consulter à l'adresse suivante : www.snfge.asso.fr

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Systématiquement si les troubles sont récemment apparus.
- ▶ Si les troubles, déjà connus, s'aggravent brusquement.
- ▶ Si ils s'accompagnent d'une perte de poids, d'un état de fatigue générale, ou d'une forte anxiété.
- ▶ Si vous avez des antécédents de maladies du colon.