Quand le stress donne mal au ventre

« J'ai amélioré mon alimentation, mais j'ai encore plus mal au ventre qu'avant! »

Ça semble bizarre, mais c'est possible. Il arrive que, en modifiant notre alimentation pour contrer des problèmes de santé ennuyants (maux de ventre, diarrhée ou constipation), la situation empire! L'inconfort abdominal augmente et le moindre stress nous oblige à aller directement aux toilettes. Notre nouvelle alimentation santé semble nous trahir.

Est-ce que tout ce qu'on nous a appris est faux?

Vous n'êtes pas seuls

Ces symptômes sont ceux du syndrome de l'intestin irritable. On estime que 15% de la population souffre de ces symptômes.(1)

Les personnes atteintes du syndrome de l'intestin irritable ont toutes en commun un déba-lancement de la population de microorganismes de l'intestin, qu'on appelle le microbiote (auparavant: la flore bactérienne).

L'intestin contient jusqu'à 100 fois plus de bactéries et autres micro-organismes qu'il y a de cellules dans le corps. Ce microbiote joue un rôle important dans le métabolisme, le système immunitaire et même le système nerveux. On le qualifie maintenant d'organe tellement son rôle est important. Lorsqu'un déséquilibre du microbiote apparaît, il se traduit souvent par des ballonnements et des douleurs, de même qu'une intolérance au stress.(2) Ce déséquilibre se nomme dysbiose.(3)

D'où est-ce que ça vient?

Les causes de la dysbiose et de l'intestin irritable sont multiples. La prise d'antibiotique, un taux de stress important, des intolérances alimentaires, un épisode de diarrhée (comme la turista) et l'alimentation occidentale (le *néfaste food*) sont tous des facteurs impliqués, à un niveau ou un autre, dans le développement de l'intestin irritable.

Symptômes du syndrome de l'intestin irritable

Pour s'assurer qu'il s'agit bien d'un syndrome de l'intestin irritable et non d'un inconfort passager, les symptômes doivent être récurrents au moins 3 jours par mois durant 3 mois. Le déclenchement est lié à un changement de la fréquence des selles et à une variation de la forme (apparence) des selles.(4)

Les symptômes associés sont :

1. Fréquence anormale des selles (< 3 selles par semaine ou > 3 selles par jour)
2. Forme / apparence anormale des selles (dures, en morceaux ou liquides)
3. Efforts à la défécation
4. Urgence de déféquer
5. Sensation de vidange incomplète, présence de mucus, ballonnements

Quoi faire?

Les nutritionnistes suggèrent de tenir un journal alimentaire dans lequel vous notez tous les aliments que vous mangez et l'heure à laquelle vous les consommez. Dans une colonne à coté, vous inscrivez vos symptômes, comment vous vous sentez. Au début, notez le tout sans trop chercher à faire de liens. Au bout d'environ 2 semaines, analysez votre journal pour trouver des liens entre les aliments et les symptômes. Si vous trouvez un ou des aliments qui semblent vous causer plus d'inconfort que les autres, essayez de les éliminer pendant un certain temps pour voir si vos symptômes s'améliorent.

FODMAP

Le régime FODMAP, ou régime sans fermentescible, est la diète la plus utile pour les gens atteints du syndrome de l'intestin irritable. Ce régime vous fera découvrir que certains aliments, quoique très bons pour la santé de votre voisin, peuvent aggraver vos symptômes. L'acronyme FODMAP signifie :

- **F**= Fermentescibles (rapidement fermentés par les bactéries du côlon)
- **O**= Oligosaccharides (fructanes et galacto-oligosaccharides [GOS])
- **D**= Disaccharides (lactose)
- **M**= Monosaccharides (fructose en excès du glucose)
- **A**= And (et)
- **P**= Polyols (sorbitol, mannitol, xylitol et maltitol)

Pour en savoir plus sur le régime FODMAP, consultez:

- http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Dietes/Fiche.aspx?doc=diete-fodmap
- http://www.helenebaribeau.com/nouvelle-2/
- http://www.soscuisine.com/blog/top-10-recettes-faibles-en-fodmap/?lang=fr
- Livre: « La solution FODMAP, pour en finir avec les maux de ventre« , Les éditions du journal.

Une étude parue cette semaine montre qu'après 4 semaines du régime FODMAP, 61% des participants avaient une amélioration significative de leur qualité de vie.(5)

Le régime sans fermentescible est très efficace pour calmer les symptômes de l'intestin irritable, mais il ne mène pas vers la guérison et il affecte éventuellement le microbiote de façon négative.(6,7) Il faut donc considérer FODMAP comme une première étape. Le but ultime d'un traitement est de restaurer l'intégrité de l'intestin: diminuer l'inflammation, diminuer les ballonnements (fermentation), diminuer la dysbiose et rétablir la tolérance alimentaire.

Autres outils

Il n'existe pas de médicaments efficaces pour soulager l'intestin irritable de façon durable.

Étant donné le lien direct entre les symptômes et le stress, une approche pour **diminuer le stress** et augmenter notre tolérance à celui-ci est primordiale. Pensez cohérence cardiaque, méditation, activité physique, voire hypnose.

Les **probiotiques**, peu importe la marque, sont parmi les produits de santé naturels les plus utiles.(8) Ce sont les seuls produits à s'attaquer au déséquilibre du microbiote, la dysbiose. Le produit Align semble se démarquer (9,10), mais la meilleure façon de trouver le produit qui vous convient le mieux est l'essai-erreur, puisque chaque cas est unique. Les formules complexes contenant plusieurs types de bactéries à doses élevées (10 milliards et plus) semblent donner des résultats plus intéressants à long terme que les formules simples.(11,12)

L'artichaut et les plantes pour le foie aident à réduire les symptômes et à augmenter la qualité de vie.(13,14)

Les **enzymes digestives** sont parfois recommandées. Elles sont utiles ponctuellement, en particulier lorsque vous ne contrôlez pas votre alimentation (au restaurant par exemple). (15,16) Pensez à l'intolérance au lactose, qui peut être soulagée par la prise de lactase (l'enzyme qui digère le lactose).

Finalement, des **capsules d'huile essentielle de menthe poivrée** ont un effet antispasmodique (contre les crampes) et procurent un soulagement de l'ordre de 58%.(17) Autrefois, ces capsules étaient vendues comme médicament, sous le nom de Colpermin. De nos jours, on les retrouve sous différents noms dans la section des produits de santé naturels.

De nombreux outils peuvent vous aider à ne plus avoir mal au ventre, mais il faut d'abord regarder votre alimentation. N'hésitez pas à demander conseil à des professionnels.

Références

1. Quigley E, Fride M, Gwee KA, et al. Irritable bowel syndrome: a global perspective. World Gastroenterology Organisation Global Guideline 2009. April 20, 2009 http://www.worldgastroenterology.org/assets/downloads/en/pdf/guidelines/20_irritable_bowel_syndrome.pdf
2. Cryan JF, O'Mahony SM. The microbiome-gut-brain axis: from bowel to behavior. *Neurogastroenterol Motil*. 2011 ;23 :187-92 https://www.researchgate.net/profile/John_Cryan/publication/49819526_The_microbiome-gut-brain_axis_from_bowel_to_behavior/links/09e4150cb743c5053d000000.pdf
3. Lin HC. Small intestinal bacterial overgrowth: a framework for understanding irritable bowel syndrome. *JAMA*. 2004 Aug 18;292(7):852-8. Review. PubMed PMID: 15316000. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15316000
4. Longstreth GF, Thompson WG, Chey WD, Houghton LA, Mearin F, Spiller RC. Functional bowel disorders. *Gastroenterology*. 2006 Apr;130(5):1480-91. Review. Erratum in: *Gastroenterology*. 2006 Aug;131(2):688. PubMed PMID: 16678561. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16678561
5. Eswaran SL, Chey WD, Jackson K, et al. 821 A Low FODMAP Diet Improves Quality of Life, Reduces Activity Impairment, and Improves Sleep Quality in Patients With Irritable Bowel Syndrome and Diarrhea: Results From a U.S. Randomized, Controlled Trial. *Gastroenterology*. 2016; 150 (4): S172 DOI: 10.1016/S0016-5085(16)30665-5. http://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085(16)30665-5/abstract
6. Halmos EP, Christophersen CT, Bird AR, Shepherd SJ, Gibson PR, Muir JG. Diets that differ in their FODMAP content alter the colonic luminal microenvironment. *Gut*. 2015 Jan;64(1):93-100. doi: 10.1136/gutjnl-2014-307264. PubMed PMID: 25016597. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25016597
7. Staudacher HM, Lomer MC, Anderson JL, Barrett JS, Muir JG, Irving PM, Whelan K. Fermentable carbohydrate restriction reduces luminal bifidobacteria and gastrointestinal symptoms in patients with irritable bowel syndrome. *J Nutr*. 2012 Aug;142(8):1510-8. doi: 10.3945/jn.112.159285. PubMed PMID: 22739368. http://jn.nutrition.org/content/142/8/1510.long
8. Didari T, Mozaffari S, Nikfar S, Abdollahi M. Effectiveness of probiotics in irritable bowel syndrome: Updated systematic review with meta-analysis. *World J Gastroenterol*. 2015 Mar 14;21(10):3072-84. doi: 10.3748/wjg.v21.i10.3072. PubMed PMID: 25780308; PubMed Central PMCID: PMC4356930. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4356930/
9. Whorwell PJ, Altringer L, Morel J, et al. Efficacy of an encapsulated probiotic Bifidobacterium infantis 35624 in women with irritable bowel syndrome. *Am J Gastroenterol*. 2006 Jul;101(7):1581-90. PubMed PMID: 16863564. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16863564
10. Brenner DM, Chey WD. Bifidobacterium infantis 35624: a novel probiotic for the treatment of irritable bowel syndrome. *Rev Gastroenterol Disord*. 2009 Winter;9(1):7-15. Review. PubMed PMID: 19367213.http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19367213
11. Ritchie ML, Romanuk TN. A meta-analysis of probiotic efficacy for gastrointestinal diseases. *PLoS One*. 2012;7(4):e34938. doi: 10.1371/journal.pone.0034938. PubMed PMID: 22529959; PubMed Central PMCID: PMC3329544. http://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0034938
12. Hungin AP, Mulligan C, Pot B, Whorwell P, Agréus L, Fracasso P, Lionis C, Mendive J, Philippart de Foy JM, Rubin G, Winchester C, de Wit N; European Society for Primary Care Gastroenterology. Systematic review: probiotics in the management of lower gastrointestinal symptoms in clinical practice — an evidence-based international guide. *Aliment Pharmacol Ther*. 2013 Oct;38(8):864-86. doi: 10.1111/apt.12460. Review. PubMed PMID: 23981066; PubMed Central PMCID: PMC3925990. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3925990/
13. Bundy R, Walker AF, Middleton RW, Marakis G, Booth JC. Artichoke leaf extract reduces symptoms of irritable bowel syndrome and improves quality of life in otherwise healthy volunteers suffering from concomitant dyspepsia: a subset analysis. *J Altern Complement Med*. 2004 Aug;10(4):667-9. PubMed PMID:15353023. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15353023
14. Walker AF, Middleton RW, Petrowicz O. Artichoke leaf extract reduces symptoms of irritable bowel syndrome in a post-marketing surveillance study. *Phytother Res*. 2001 Feb;15(1):58-61. PubMed PMID: 11180525. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11180525
15. Shcherbakova PL, Parfenov AI, Ruchkina IN, Fadeeva NA, Gubina AV, Melik-Agadzhanian NB, Poleva NI, Khomerikii SG, Chikunova BZ. [Lactase deficiency in patients with postinfectious irritable bowel syndrome and role of intestinal microflora in its development]. *Eksp Klin Gastroenterol*. 2012;(5):91-8. Russian. PubMed PMID: 23402179. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23402179
16. Ibba I, Gilli A, Boi MF, Usai P. Effects of exogenous lactase administration on hydrogen breath excretion and intestinal symptoms in patients presenting lactose malabsorption and intolerance. *Biomed Res Int*. 2014;2014:680196. doi: 10.1155/2014/680196. PubMed PMID: 24967391; PubMed Central PMCID: PMC4055537. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4055537/
17. Grigoleit HG, Grigoleit P. Peppermint oil in irritable bowel syndrome. *Phytomedicine*. 2005 Aug;12(8):601-6. Review. PubMed PMID: 16121521. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16121521

RECHERCHER DANS CE SITE

Sélectionner une catégorie

Rechercher

PAGE FACEBOOK

Jean-Yv...
3,6 K mentions
J'aime cette Page
Soyez le premier de vos amis à aimer ça.

CHAINE YOUTUBE