

# SYNDROME DU COLON IRRITABLE, COLITE SPASMODIQUE

## Quelles en sont les causes ?

Cette hypersensibilité due à la distension des parois coliques, est majorée par les repas et le stress. Il s'ensuit des perturbations de la motricité intestinale (contractions désordonnées) avec anomalie de sécrétion d'une substance chimique : la motiline. Il existe parfois aussi un déséquilibre de la flore bactérienne colique.

Ces troubles, qui touchent surtout les femmes (dans 68% des cas), apparaissent sur un terrain psychique particulier : sujet hypersensible à tout, anxieux avec crainte d'être atteint d'une maladie grave.

## Comment le reconnaître ?

Les troubles associent : ■ des douleurs abdominales (à type de crampes) ■ une distension du ventre (ballonnement avec gargouillements et émission de gaz) ■ une digestion pénible ■ des troubles du transit intestinal (diarrhée et/ou constipation)

## Quels examens peuvent être nécessaires ?

Deux écueils pour le médecin : ne faire aucun bilan face à un diagnostic qui paraît évident ou au contraire multiplier les examens souvent réclamés par le malade. Pour éviter des frais inutiles, seule la coloscopie sera pratiquée. Sous anesthésie, on introduit par l'anus un petit tube souple dans le colon pour l'examiner. Cet examen fait, il est inutile de le répéter régulièrement ! Le bilan radiologique du colon (lavement baryté) ne se fait plus.

Le bilan sera plus complet (échographie abdominale, prise de sang) si l'état général est altéré (amaigrissement).

## Maladies dont les symptômes sont proches ?

La coloscopie permet d'éliminer une parasitose intestinale, une inflammation colique (maladie de Crohn, rectocolite hémorragique) et un cancer du colon ou du rectum. Elle peut montrer parfois une diverticulose colique associée (sorte de petits sacs qui se forment sur la paroi et peuvent s'infecter).

## Quelle peut être l'évolution ?

Malgré les précautions diététiques et les médicaments, les troubles sont rarement épisodiques, mais plutôt permanents, plus ou moins gênants, mais altérant souvent la qualité de vie.

## Quel traitement peut-on proposer ?

L'hygiène de vie est importante : mener une vie "calme", manger assis, lentement, en mastiquant bien. Eviter le tabagisme. Pratiquer une activité physique régulière pour se détendre et remuscler ses abdominaux. Apprendre à gérer ses stress en pratiquant au besoin la relaxation.

La diététique est indispensable, mais délicate à mener. De grandes variations de tolérance existent, en fonction des susceptibilités individuelles. Mais il ne faut pas trop vite abandonner les conseils donnés, à la moindre poussée douloureuse. Supprimer les laitages. Limiter l'apport de légumes crus (riches en fibres), d'aliments complets et de légumes secs. Préférer les légumes cuits, au besoin en mousse. Garder le riz, la semoule, les pâtes, les pommes de terre et la purée de carottes. Remplacer les fruits crus par des compotes.

En cas de constipation : prendre à jeun une cuillère à soupe d'huile d'olive puis un verre de jus de fruits frais. Malgré l'irritation colique, ne pas supprimer toutes les fibres : garder les fruits frais et secs, ainsi que les légumes cuits. En cas de ballonnements : éviter les légumes secs, les aliments complets, le chou, les salsifis, les épinards, les oignons, les poivrons et l'artichaut. Dans tous les cas : boire 1,5 litre d'eau par jour. Eviter l'eau gazeuse, les boissons excitantes (café, thé, cacao, alcool), les épices et le chewing-gum. Privilégier les cuissons vapeur, au court-bouillon, en papillotes et les grillades.

L'erreur très fréquente est, au fil des mois, de supprimer de nombreux aliments, parce qu'ils seraient a priori responsables de l'aggravation des troubles. Ces restrictions alimentaires, souvent arbitraires, aboutissent fréquemment à des apports nutritionnels très déséquilibrés, facteurs de carence.

Vous devez discuter de tout ceci avec votre médecin qui sera vous conseiller selon votre cas.

### **Que devez-vous faire ?**

Dédramatiser ! Soyez bien persuadé qu'il s'agit d'une maladie certes tenace, mais pas grave. Une fois le bilan de départ correctement fait, inutile de réclamer régulièrement à votre médecin de multiples examens "pour trouver une cause". Vous aggraveriez le déficit de la Sécurité Sociale, sans améliorer votre état. ÊTRE à l'écoute de son corps, mais raison garder. Dès qu'une crise douloureuse apparaît, n'accusez pas automatiquement tous les aliments pris au dernier repas, avec l'arrière pensée de ne plus les consommer. Il importe de maintenir un équilibre nutritionnel satisfaisant.

Même si votre colon "proteste", il faut garder un minimum d'aliments contenant des fibres, c'est nécessaire pour votre équilibre intestinal. Si vous n'en avez plus pris depuis des mois, réintroduisez-les très progressivement, d'abord cuites, pour que l'intestin ait le temps de s'y adapter à nouveau.

Le traitement médicamenteux soulage, mais ne guérit pas définitivement ; il n'existe pas de remède "miracle".

### **CHIROPRACTIE et OSTEOPATHIE**

Tout le corps est sous contrôle du système nerveux et notamment, pour les intestins, sous le contrôle système nerveux dit autonome. Ce système est constitué par deux gros sous-systèmes, le système dit sympathique et l'autre dit parasympathique. Ces 2 systèmes s'équilibrent, l'un étant accélérateur du fonctionnement, et l'autre le modérateur. Dans le cas des colites spasmodiques, le système est dérégulé, et les intestins sont toujours en phase d'accélération ce qui a pour but d'irriter la paroi intestinale et de créer des troubles digestifs et des douleurs. Les fonctions digestives et chimiques des intestins ne sont plus organisées et entraînent une pathologie. Il est clair que le stress est l'un des grands facteurs aggravant de cette pathologie.

Votre chiropracteur, ou votre ostéopathe, en travaillant le dos et au travers de celui-ci, le système nerveux, va pouvoir diminuer les effets de cette perte de contrôle du système intestinale. En régularisant les méridiens des intestins (système énergétique du corps), il va permettre aux tube intestinale de moins s'ouvrir en réorganisant ses contractions et ses sécrétions. Le stress aura moins d'effets sur les intestins et entraînera donc moins de colites.