

IBS-C : Comment s'en sortir ?



Qu'est-ce que l'IBS-C ?

Le syndrome de l'intestin irritable avec constipation (IBS-C) est un sous-type de syndrome de l'intestin irritable caractérisé par

- Selles dures et grumeleuses (> 25 % du temps) et diarrhée minime.
- Symptômes tels que ballonnements, gaz, nausées, reflux et douleurs abdominales.

Drapeaux rouges : Sang dans les selles, perte de poids, antécédents familiaux de maladie intestinale, symptômes après l'âge de 50 ans ou constipation prolongée (5-7 jours+).

Diagnostic : Critères de Rome IV

- Douleur abdominale au moins 1x/semaine depuis plus de 3 mois, plus deux de ces symptômes :
 - Douleur liée à la défécation.
 - Changements dans la fréquence des selles.
 - Changements dans la consistance des selles.



Échanges à teneur élevée en FODMAP ou à faible teneur en FODMAP



- Produits laitiers : Remplacez le lait/yogourt par des versions sans lactose.
- Fruits : Remplacez les pommes/poires par des oranges et des myrtilles.
- Légumes : Remplacez le chou-fleur/les champignons par du pak-choï ou des fleurons de brocoli.
- Légumineuses : Préférez les lentilles en conserve (rincées) aux haricots noirs.
- Ail : Utilisez plutôt de l'huile infusée à l'ail.

Conseils diététiques pour le syndrome de l'intestin irritable



- Mangez lentement et mâchez bien.
- Restez hydraté (2L+ par jour).
- Faites de l'exercice régulièrement (marche, yoga, etc.).
- Privilégiez les repas riches en fibres et préparés à la maison.
- Envisagez un régime modifié à faible teneur en FODMAP si les ballonnements sont un problème majeur.

L'analogie du dentifrice pour le traitement du syndrome de l'intestin irritable

Comprendre la constipation, c'est identifier où se situe le problème :



La "pâte" (consistance des selles)

Si les laxatifs osmotiques vous aident, il se peut que vos selles aient simplement besoin d'être ramollies.



Le "chapeau" (plancher pelvien et rectum)

- Si les selles restent bloquées malgré une consistance et un mouvement normaux, le plancher pelvien peut être en cause.
- Un physiothérapeute spécialiste du plancher pelvien peut aider à résoudre les problèmes de coordination musculaire.



Le "tube" (muscles intestinaux)

- Si les laxatifs stimulants sont plus efficaces, le mouvement musculaire peut être en cause.
- Certains traitements sur ordonnance peuvent vous aider.

Le lien entre l'esprit et l'intestin

Comprendre la constipation, c'est identifier où se situe le problème. Pensez-y :



- **Hypnothérapie dirigée par l'intestin :** Il a été prouvé que l'hypnothérapie améliore les symptômes en rétablissant la communication entre le cerveau et l'intestin.
- **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) :** Aide à gérer les déclencheurs liés au stress.
- **Manger en pleine conscience et techniques de relaxation :** Manger lentement, respirer profondément et méditer peuvent atténuer les symptômes.



Autres options à discuter avec votre médecin

- 1 Probiotiques
- 2 Huile de menthe poivrée enrobée
- 3 Médicaments sur ordonnance