

Le syndrome de l'intestin irritable (SII) chez les femmes

Pourquoi c'est différent **et** comment le gérer

- Les femmes sont jusqu'à deux fois plus susceptibles de souffrir du syndrome de l'intestin irritable (SII) que les hommes.¹

x2

- Le soulagement du syndrome de l'intestin irritable est possible - grâce à des soins personnalisés et de soutien qui tiennent compte de l'ensemble de la personne.

Pourquoi le syndrome de l'intestin irritable est plus fréquent chez les femmes:

- Influence hormonale²**
 - La progestérone ralentit la digestion
 - les œstrogènes ont un impact sur la sensibilité et l'inflammation
- Déclencheurs menstruels³**
 - 50 à 60 % des femmes signalent une aggravation du SCI pendant les règles
- La réponse au stress est différente ; elle ralentit la digestion et rend l'intestin plus sensible à la douleur**

Ce à quoi ressemble le SCI chez les femmes :

- Constipation dominante (IBS-C)
- Symptômes associés :
 - Douleurs pelviennes
 - Fatigue
 - Règles douloureuses
- Chevauchement fréquent ; 40 % des femmes souffrant d'endométriose sont également atteintes du syndrome de l'intestin irritable

DIAGNOSTIC ET DÉLAIS :

Délai moyen : 6,6 ans pour le diagnostic⁴

- Raisons : stigmatisation, rejet, chevauchement des symptômes

Critères de Rome IV pour le diagnostic

- Concentrez-vous sur les symptômes tels que la fréquence des selles, la douleur et l'aspect des selles

Le pouvoir de l'autodéfense :

- Tenez un journal des symptômes et des règles
- Envisagez une application de suivi, notamment l'application "MyIBS" du CDHF.
- Posez des questions, demandez des tests, sollicitez un deuxième avis
- Rappel : "Tout n'est pas dans votre tête"

Consultez votre médecin si vous avez:

- Perte de poids inexplicable
- Sang dans les selles
- Anémie
- Vomissements
- Antécédents familiaux de MII ou de cancer colorectal

TRAITEMENT POUR LES FEMMES - CORPS ENTIER

Stratégies naturelles	Outils médicaux	Considérations particulières
Régime pauvre en FODMAP (à court terme)	Médicaments contre les crampes	Changements de mode de vie adaptés
Calmer l'axe intestin-cerveau (yoga, pleine conscience, TCC)	Laxatifs	Soutien hormonal pour la périménopause
Bon sommeil, hydratation	Probiotiques/fibres	Traitement doux en cas de grossesse

1. UNC Center for functional GI & motility disorders
 2. J Neurogastroenterol Motil. 2018 Oct 1;24(4):544-558. doi: 10.5056/jnm18082
 3. Gastroenterol Rep (Oxf). 2015 Mar 17;3(3):185-193. doi: 10.1093/gastro/gov010
 4. Clin Exp Gastroenterol. 2010 Sep 17;3:127-137. doi: 10.2147/CEG.S12596