

Explication des ballonnements et des gaz liés au syndrome du côlon irritable

QU'EST-CE QUE LE BALLONNEMENT LIÉ AU SYNDROME DU CÔLON IRRITABLE (SCI) ?

BALLONNEMENTS



La sensation de plénitude, de pression ou de tension dans l'abdomen

DISTENSION



Lorsque votre ventre est visiblement plus gros ou que votre ceinture vous semble soudainement deux tailles trop petite, il est temps de vous inquiéter

CE QU'ON RESSENT

- Un estomac tendu, étiré ou « gonflé ».
- Sensation de pression ou de lourdeur, surtout après avoir mangé
- Les vêtements me semblent soudainement plus serrés
- Douleurs aiguës qui se déplacent dans l'abdomen
- Rots ou gaz fréquents

DÉCLENCHEURS COURANTS

1. L'apport alimentaire s'accumule



- Augmente le volume de l'intestin

2. Glucides fermentescibles (FODMAP)



- Certains glucides sont mal absorbés et fermentés par les bactéries intestinales

3. Constipation ou vidange incomplète



- Les selles deviennent plus sèches et plus difficiles à évacuer

4. Avaler de l'air



- Manger rapidement et consommer des boissons gazeuses peuvent aggraver les gaz

5. Changements hormonaux (surtout chez les femmes)

- Les menstruations peuvent aggraver les ballonnements



6. Le stress et l'axe intestin-cerveau

- Le stress, l'anxiété et le sommeil peuvent affecter l'intestin



POURQUOI LES BALLONNEMENTS SURVIENNENT-ILS EN CAS DE SYNDROME DU CÔLON IRRITABLE ?

- 1 Sensibilité intestinale (hypersensibilité viscérale)
- 2 Modifications de la motilité intestinale
- 3 Différences du microbiome intestinal
- 4 Réponse des muscles abdominaux
- 5 Problèmes d'organes auxiliaires



CE QUI AIDE



Ajustements alimentaires



Mouvement et exercice



Thérapies ciblant l'intestin



Combattre la constipation



Médicaments ou suppléments ciblés



CE QUI POURRAIT NE PAS AIDER



Régimes d'élimination aléatoires sans plan



Des doses soudaines et élevées de fibres



Utilisation fréquente de médicaments contre les gaz sans en comprendre les déclencheurs



Thés et cures « détox »



SOLUTIONS PRATIQUES POUR SOULAGER LES BALLONNEMENTS ET LES GAZ

Régularité du soutien



Faites équipe avec votre professionnel de la santé pour aider à équilibrer le rythme de vos intestins

Habillez-vous pour votre confort



Portez des vêtements amples et extensibles les jours où vos symptômes sont les plus marqués

Planifiez à l'avance



Évitez les aliments déclencheurs et repérez les toilettes

Soulager les symptômes



Utilisez la chaleur, des mouvements doux, la respiration ou des enzymes

QUAND CONSULTER UN MÉDECIN

Perte de poids involontaire, sang dans les selles, symptômes graves, vomissements persistants, changements soudains du transit intestinal, symptômes nocturnes ou antécédents familiaux importants de maladies digestives.