

Comprendre les douleurs abdominales et les crampes associées au syndrome du côlon irritable

QUELLES SONT LES SENSATIONS LIÉES AUX DOULEURS ET CRAMPES ABDOMINALES DU SYNDROME DU CÔLON IRRITABLE ?



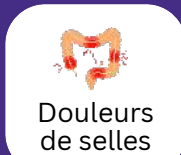
Crampes



Douleur lancinante ou sourde



Sensations aiguës ou lancinantes



Douleurs de selles



Douleurs accompagnées de ballonnements

POURQUOI LE SYNDROME DU CÔLON IRRITABLE CAUSE-T-IL DES DOULEURS ?

1. Hypersensibilité viscérale (nerfs intestinaux sensibles)

Les nerfs du tube digestif sont particulièrement sensibles, c'est pourquoi les étirements dus aux gaz ou aux selles peuvent être douloureux.



2. Motilité altérée (Comment l'intestin se déplace)

Les contractions peuvent causer des étirements, une accumulation de gaz ou des besoins urgents et douloureux d'aller à la selle.



3. Modifications du microbiome

Peut entraîner des ballonnements, une production excessive de gaz, des douleurs abdominales et des modifications du transit intestinal.



4. Activité immunitaire, histaminique et mastocytaire

Les mastocytes peuvent augmenter la sensibilité et contribuer à des changements dans la motilité et la douleur.



5. Conditions de chevauchement

Elle coexiste avec des affections telles que le dysfonctionnement du plancher pelvien, les troubles du tissu conjonctif et l'endométriose.



OÙ SE MANIFESTENT LES DOULEURS LIÉES AU SYNDROME DU CÔLON IRRITABLE ?

Côté inférieur gauche

« Sur tout » l'abdomen

Bas-ventre (autour ou en dessous du nombril)

Côté inférieur droit (ceci peut se chevaucher avec d'autres affections ; par conséquent, tout symptôme nouveau ou grave doit être évalué par votre professionnel de la santé)

DOULEURS DU SYNDROME DU CÔLON IRRITABLE (En cours pendant 3 mois ou plus)

- Fluctue
- Lié aux selles, aux repas ou au stress
- Améliore après l'évacuation des selles ou des gaz

VS

DRAPEAU ROUGE



- Perte de poids involontaire
- Du sang dans les selles
- Vomissements persistants
- Douleur nouvelle, intense ou qui s'aggrave
- Fièvre ou frissons
- Changement soudain des habitudes intestinales

FACTEURS DÉCLENCHEURS COURANTS DES DOULEURS ABDOMINALES LIÉES AU SYNDROME DU CÔLON IRRITABLE

Aliments (FODMAP)



Habitudes intestinales



L'axe intestin-cerveau et les signaux hormonaux



CONSIDÉRATIONS POUR RÉDUIRE LES DOULEURS ABDOMINALES

1 S'attaquer au côté viscéral

- Modification du régime alimentaire
- Gérer les changements dans le transit intestinal
- Médicaments et suppléments alimentaires

2 S'attaquer au lien intestin-cerveau

- Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)
- Hypnothérapie ciblée sur l'intestin
- pleine conscience et régulation du système nerveux

3 Comment soulager la douleur

- Modèles de suivi
- Mesures de confort physique
- Planification autour des fusées éclairantes

Pour lire l'article complet, allez sur :

<https://cdhf.ca/fr/comprendre-les-douleurs-abdominales-et-les-crampes-du-syndrome-de-lintestin-irritable/>

Cette ressource a été rendue possible grâce à une subvention éducative sans restriction de la part de :

