



**Crampes**  
**Flatulences**  
**Douleurs**  
**abdominales**  
**Ballonnements**  
**Diarrhée**  
**Constipation**



---

# Syndrome de l'Intestin Irritable (SII)

Comment le vivre ?

## Qu'est ce que le Syndrome de l'Intestin Irritable (SII) ?

Par le Dr Ariane Gerkens, Gastro-entérologue.



Le **SII** est un **ensemble de symptômes** survenant lorsque l'**intestin** devient **plus réactif** aux stimulations internes ou externes.

Il s'agit d'un **trouble fonctionnel**, c-à-d que le SII est lié à une anomalie des fonctions de l'intestin (motricité et sensibilité), probablement d'ue à un **dérèglement** de l'axe **intestin-cerveau**.

Le SII est **très fréquent** : **15 à 20%** de la population en souffre.

Son **origine** est **multifactorielle** (génétique, environnementale, ...)

## Quels sont les symptômes du SII ?



Selon la définition des **Critères de Rome III** établis en 2006, les symptômes sont présents depuis **minimum 6 mois**, et surviennent au moins **3 jours par mois** au cours des **3 derniers mois**.

Ils sont principalement de **2 types** :

- **Les symptômes abdominaux** : douleurs, crampes, inconfort, distension et/ou ballonnements : plus volontiers après le repas et soulagés par l'évacuation de gaz (flatulences) ou de selles.
- **Les troubles du transit** : modification de la fréquence et/ou de la forme (apparence) des selles (diarrhée/constipation).

D'autres symptômes s'associent fréquemment :

- **Mauvaise digestion, renvois, bruits intestinaux** (borborygmes), **gaz** (flatulences), impression de **vidange incomplète** du rectum, **impériosité** pouvant aller jusqu'à des pertes involontaires de selles, ...
- **Fatigue**, manque d'énergie, **état dépressif** réactionnel, troubles **urinaires**, douleurs **articulaires**, ...

## Le SII est-il dangereux ?



Le SII n'est **pas dangereux** : il n'est pas associé à un plus grand risque d'infection, d'inflammation ou de cancer du colon. Son **évolution naturelle** est le plus souvent spontanément favorable.



## Comment diagnostiquer le SII ?



Lorsque ces différents **symptômes** apparaissent, il est nécessaire de consulter un **médecin**, et ce pour 2 raisons :

- **Exclure une pathologie 'organique'** (par ex: maladie inflammatoire, maladie cœliaque, insuffisance pancréatique,...), nécessitant une prise en charge spécifique.
- **Prendre en charge le SII**, dont les symptômes parfois très invalidants peuvent entraîner une mauvaise qualité de vie personnelle, sociale et/ou professionnelle.

Le **diagnostic** est le plus souvent posé après un **interrogatoire** et un **examen clinique**. Des **examens complémentaires** sont parfois nécessaires (prise de sang, analyse de selles, imagerie, endoscopie) afin de s'assurer qu'il n'existe pas de pathologie organique sous-jacente.

# Comment soulager les symptômes du SII ?



## 1. De bonnes habitudes de vie



Certaines **bonnes habitudes de vie** peuvent déjà améliorer sensiblement les symptômes :

- **Sommeil** de qualité, en quantité suffisante.
- **Activité physique** régulière.
- **Bonne hydratation**.
- **Suppression du tabac**.
- **Gestion du stress** : relaxation, sport, soutien psychologique ou coaching, adaptation des horaires de vie, ...

## 2. Une adaptation alimentaire



La prise de **repas légers** à heures régulières en pleine conscience est essentielle.

Une **diminution globale** de l'ingestion de certains sucres, appelés **FODMAPs**, pendant quelques semaines, peut diminuer la formation de **gaz et de liquides** au niveau de l'intestin.

**Le régime « pauvre en FODMAP »** se fait idéalement avec l'aide d'un(e) diététicien(ne) chevronné(e) pour diverses raisons :

- la mise en pratique est complexe,
- il est important d'éviter les carences liées à l'exclusion systématique de certains groupes d'aliments,
- la réintroduction progressive de certains FODMAPs est possible.

## 3. Un traitement médicamenteux



Des traitements médicamenteux existent, ils peuvent apporter un soulagement important des symptômes. Les **antispasmodiques** sont souvent utilisés dans le traitement du SII.<sup>(1)</sup>

**L'huile de menthe poivrée**, comme **Tempocol®**, est un **antispasmodique** dont l'efficacité est démontrée dans la diminution des spasmes mineurs, des flatulences et douleurs abdominales.<sup>(2)</sup>

## Les FODMAPs, qu'est ce que c'est ?

**FODMAP** est l'acronyme anglais de : « Fermentable Oligo-Di-Monosaccharides And Polyols » (en français : Oligo-Di-Monosaccharides Fermentescibles et Polyols).

Ce terme regroupe un ensemble de **sucres** présents dans l'alimentation de tous les jours :

- Les **oligo-saccharides** comme les **fructanes et les galactanes** contenus dans certaines farines, légumes ou légumineuses.
- Les **disaccharides**, comme le **lactose**, présents en quantité importante dans certains produits laitiers.
- Les **monosaccharides**, comme le **fructose**, dont la teneur est élevée dans certains fruits.
- Les **polyols ou sucres alcools**, comme les édulcorants mais également présents dans certains fruits ou légumes.

Les FODMAPs, **peu résorbés** par l'intestin grêle pour diverses raisons, **atteignent le colon**. Ils sont alors utilisés comme source d'énergie (prébiotiques) par les bactéries coliques qui les fermentent, entraînant une **production accrue de gaz** et provoquant **ballonnements et douleurs abdominales**.

Ils attirent également l'**eau** vers la lumière du colon par effet osmotique et déclenchent des **diarrhées**.

(1) Guidelines: Folia farmaceutica 2009-2010; cochrane, Nice, WGO

(2) RCP Tempocol

# Exemples de menus journaliers pauvres en FODMAP

Proposés par Fabienne Depoortere, Diététicienne.

Jour 1

## Matin

- 2 tranches de pain 100% d'épeautre
- 2 pointes de couteau de margarine
- 2 càs de confiture de fraise ou de framboise
- 1 yaourt de soja

## Midi

- 1 tortilla de maïs (100% farine de maïs)
- 50g de filet ou morceaux de poulet préalablement cuits
- 1 tranche de bacon
- 1 càc de moutarde de Dijon
- 1 rondelle d'ananas
- 2 rondelles de tomate
- 1 filet d'huile d'olive

## Soir

### Omelette épinards pommes de terre (pour 2 personnes)



#### Ingrédients :

4 œufs — 300g d'épinards — 40g de fromage râpé (facultatif) — 1 gousse d'ail — Sel, poivre — Huile d'olive — 300g de pommes de terre grenaille — Persil

**1.**Laver les épinards et les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante environ 10 minutes. Les égoutter. **2.**Casser les œufs dans un bol, les battre avec une fourchette. **3.**Saler, poivrer puis ajouter le fromage râpé et les épinards cuits. **4.**Eplucher et couper la gousse d'ail pour obtenir un gros morceau. **5.**Mettre 1 càs d'huile d'olive dans une poêle. **6.**Faire revenir le morceau d'ail quelques minutes puis l'enlever. **7.**Verser les œufs mélangés aux épinards et faire cuire l'omelette quelques minutes en mélangeant à l'aide d'une spatule pour ne pas qu'elle accroche. **8.**Accompagner l'omelette de pommes de terre grenaille cuites en chemise.

Jour 2

- 60g de flocons d'avoine
- 200ml de lait de soja ou de riz
- 2 càc de sucre (facultatif)
- 1 banane

- 2 crêpes au sarrasin
- 60g de saumon fumé
- jus de citron
- Ciboulette
- Salade de blé

### Taboulé de Quinoa (pour 2 personnes)



#### Ingrédients :

125g de quinoa — 2 verres d'eau — 2 verres de jus de citrons — 1 tomate — 1 poivron jaune et 1 poivron rouge — Quelques brins de ciboulette — Persil — 1 petite botte de menthe — 4 càs d'huile d'olive — Sel et poivre

**1.**Mélanger le jus de citron à l'eau. **2.**Faire bouillir. **3.**Verser le quinoa. **4.**Laisser cuire à couvert jusqu'à ce que l'eau soit absorbée (environ 10-15 minutes). **5.**Eplucher et épépiner la tomate et les poivrons, les coupez en petits dés. **6.**Hacher finement la ciboulette, le persil et la menthe. **7.**Mélanger les légumes et les herbes dans un saladier avec l'huile d'olive. **8.**Quand le quinoa a bien gonflé et refroidi, le rajouter au mélange. **9.**Saler et poivrer. **10.**Mettre au frais avant de servir. A manger avec un morceau de viande (ex.: une escalope de veau ou un filet de poulet sauté ou avec une viande grillée au barbecue).

Jour 3

- 60g de céréales au riz soufflé (ex.: Rice Crispies) ou de maïs (ex.: Corn Flakes)
- Lait de soja ou de riz
- 2 càc de sucre (facultatif)
- 1 orange

- 4 tranches de pain 100% d'épeautre
- 50g de brie
- 1 càs de confiture de fraise
- Roquette

### Riz au poisson (pour 2 personnes)



#### Ingrédients :

2 filets de poisson de 150g chacun — 125g de riz — 1 citron non traité — 2 carottes — 1 courgette — 1 tablette de bouillon de légumes ou de poisson (sans ail) — Huile d'olive — 1 pincée de gingembre en poudre — 1 càc de coriandre — Sel, poivre

**1.**Couper les filets de poisson en morceaux et les faire mariner dans le jus de citron et 1 càs d'huile d'olive. **2.**Préparer 1 l de bouillon avec la tablette. **3.**Couper les carottes et la courgette préalablement pelées, en petits morceaux. **4.**Les faire revenir dans une poêle avec 2 càs d'huile d'olive. **5.**Incorporer le riz, saupoudrer avec les épices. **6.**Faire chauffer en mélangeant régulièrement jusqu'à ce que le riz change de couleur. **7.**Verser le bouillon et laisser mijoter jusqu'à ce que tout le bouillon soit absorbé par le riz. **8.**Faire cuire les morceaux de poisson à la poêle. **9.**Servir avec le riz aux légumes.