

Reconnaître le syndrome de l'intestin irritable

31 janvier 2020



Le syndrome de l'intestin irritable (SII), ou syndrome du colon irritable (SCI), ou colopathie fonctionnelle, est un trouble du fonctionnement de l'intestin (du côlon ou gros intestin), sans gravité mais responsable d'une gêne importante.

QU'EST-CE QUE LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE ?

Le **syndrome de l'intestin irritable** (SII) appelé également **syndrome du côlon irritable** (SCI) associe des troubles du fonctionnement de l'intestin comprenant :

- des douleurs abdominales,
- un inconfort,
- des troubles du transit intestinal (constipation, diarrhée ou alternance des deux).

On parle également de **colopathie fonctionnelle**.

C'est une maladie fréquente qui touche environ 5 % de la population française. Elle est sans gravité, mais en raison de sa **chronicité**, elle altère la qualité de vie des personnes qui en souffrent.

Le diagnostic est fait habituellement entre 30 et 40 ans. Plus rarement, ce syndrome peut se manifester chez les enfants et adolescents.

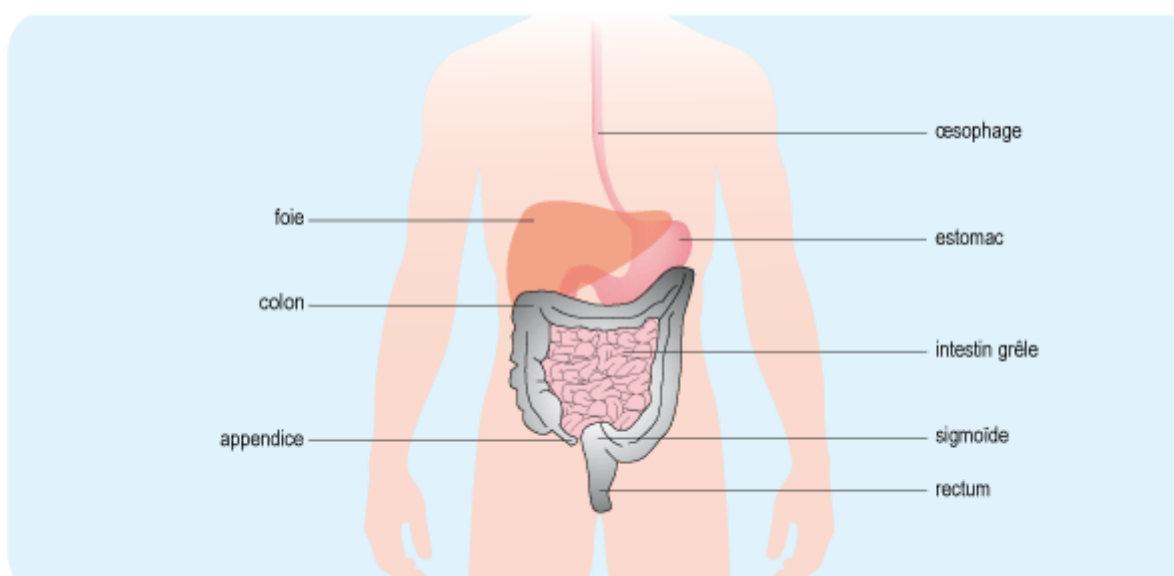
Les femmes sont deux fois plus touchées que les hommes par le syndrome du côlon ou de l'intestin irritable.

LES MÉCANISMES DU SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

Les mécanismes de survenue du **syndrome du côlon irritable** sont mal connus et multiples, mais on observe dans cette maladie :


- un trouble de la motricité intestinale : les contractions de l'intestin grêle et du côlon peuvent être soit trop fortes, soit trop faibles. Les aliments se déplacent alors trop rapidement ou trop lentement, entraînant une diarrhée ou une constipation ;
- des anomalies de la sensibilité intestinale : les personnes qui ont une **colopathie fonctionnelle** ont des intestins plus sensibles. Elles ressentent plus péniblement des phénomènes pourtant normaux, comme des ballonnements, des flatulences, des douleurs abdominales ;
- une micro-inflammation intestinale et des anomalies de la flore bactérienne (ou **microbiote**) digestive pouvant augmenter la production de gaz digestifs ;
- une majoration des troubles après la prise de nourriture ou en rapport avec ce qui est consommé.

Le tube digestif



L'appareil digestif humain est composé de six organes :

- **l'œsophage** est un long tube reliant la bouche à l'estomac ;
- **l'estomac** est une poche, ressemblant à un haricot. Il est situé entre l'œsophage et l'intestin grêle, sous le foie ;
- le **foie** est le plus gros organe abdominal, juxtaposé à l'estomac, au-dessus des intestins. Il a une forme triangulaire ;
- le **pancréas** est un petit organe, situé dans l'abdomen, entre l'estomac et le foie. Il a une forme conique et allongée ;
- **l'intestin grêle** est le plus long intestin du corps humain, relié à l'estomac et au gros intestin. Il est replié sur lui-même, ce qui lui donne la forme d'un plat de spaghetti ;
- le **gros intestin** forme un cadre autour de l'intestin grêle. Il relie l'intestin grêle à l'anus. Il est composé du côlon et du rectum ;
- le **côlon** est la première et majeure partie du gros intestin. Il possède à son extrémité inférieure une petite excroissance appelée **l'appendice**. Il se termine par le **sigmoïde**, qui le relie au rectum ;
- le **rectum** est l'ultime partie de l'appareil digestif. Il est placé sur un axe vertical, reliant le côlon à l'anus.

 Masquer la transcription textuelle de l'image

LES FACTEURS FAVORISANT LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

Les symptômes du **syndrome de l'intestin irritable** peuvent être déclenchés ou favorisés par la fatigue ou les situations de stress (changements dans le quotidien, voyages, etc.).

Une gastro-entérite peut déclencher un syndrome de côlon irritable.

Des facteurs psychologiques comme l'anxiété, l'angoisse ou des repas non équilibrés ou trop copieux peuvent également amplifier les symptômes.

À l'inverse, pendant le repos ou les périodes de vacances, les symptômes ont tendance à diminuer.

La digestion est un long processus

Après une première digestion partielle dans l'estomac, les aliments arrivent dans l'intestin grêle. Au cours de cette progression, l'organisme absorbe la majorité des nutriments dont il a besoin. Les résidus des aliments digérés passent ensuite dans le côlon pour constituer les selles. L'intestin grêle et le côlon font avancer les aliments en se contractant.

Au cours de la digestion, la dégradation des aliments par la flore intestinale (microbiote) entraîne une fermentation naturelle et la production de gaz.

LES SYMPTÔMES DU SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

Les symptômes les plus courants sont de trois types :

La douleur abdominale

Le mal de ventre est le symptôme le plus fréquent dans le syndrome du côlon irritable. La douleur abdominale se caractérise par une sensation de **spasme** ou de **crampe** et se situe habituellement au niveau des fosses iliaques droite et gauche ou dans la région de l'ombilic.

Elle survient, en général, après le repas mais peut aussi apparaître au réveil. Elle peut durer de quelques heures à quelques jours. Elle est classiquement soulagée par l'émission de selles ou de gaz.

La douleur abdominale est en général absente la nuit.

Les ballonnements abdominaux

Les **ballonnements abdominaux** sont également fréquents et représentent une gêne qui rend pénible le port de vêtements serrés, en particulier après les repas. Au maximum, il s'agit d'une tension abdominale permanente difficilement supportable, avec distension du ventre.

ASSURÉ Le ballonnement peut s'accompagner de bruits à l'intérieur du tube digestif dus aux déplacements des gaz et des liquides (**borborygmes**). Comme la douleur, le ballonnement (ou **flatulence**) peut être amélioré par l'émission de gaz ou de selles.

Les troubles du transit intestinal : constipation et/ou diarrhée

Ils se manifestent le plus souvent par une constipation. Toutefois, des diarrhées sont possibles caractérisées par l'émission de plusieurs selles liquides dans la journée, souvent le matin ou après un repas.

Une alternance diarrhée et constipation peut également apparaître.

Ainsi selon le trouble du transit prédominant observé, on définit **différentes formes de syndrome de l'intestin irritable** :

- avec diarrhée prédominante (SII-D),
- avec constipation prédominante (SII-C),
- avec alternance diarrhée-constipation ou forme mixte (SII-M).

Syndrome de l'intestin irritable : des symptômes qui reviennent souvent et qui durent

Pour pouvoir parler de **syndrome de l'intestin irritable**, les symptômes doivent être présents au moins 1 jour par semaine sur les 3 derniers mois et s'inscrire dans une durée de 6 mois au moins.

COMMENT ÉVOLUE LE SYNDROME DU CÔLON IRRITABLE ?

Dans la plupart des cas, les symptômes de colopathie fonctionnelle persistent, avec des périodes de crise et d'amélioration, voire d'accalmie.

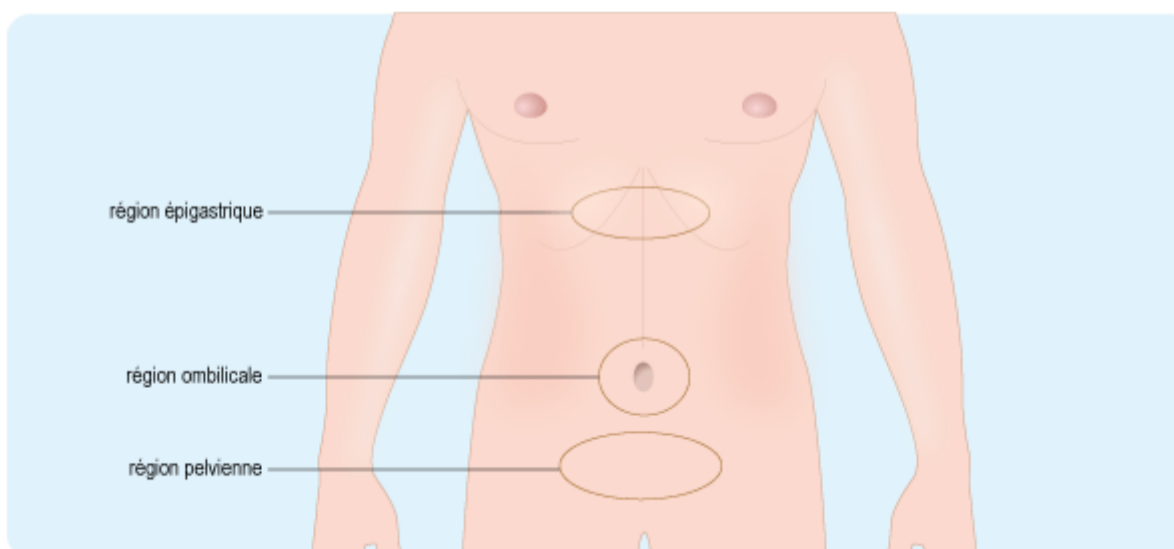
Des maladies sont plus fréquemment associées au **syndrome de l'intestin irritable** :

- des maux de tête,
- la fibromyalgie,
- la cystite interstitielle ou syndrome de vessie douloureuse,
- le syndrome de fatigue chronique,
- d'autres troubles digestifs comme la dyspepsie (difficulté à digérer), reflux gastro-œsophagien...

Le syndrome de l'intestin irritable n'augmente pas le risque de développer un cancer du côlon ou une maladie inflammatoire chronique intestinale (maladie de Crohn, rectocolite hémorragique).

Il ne nécessite pas de chirurgie et ne diminue pas votre espérance de vie.

Les différentes parties de l'abdomen



 [Lire la transcription textuelle de l'image](#)

L'abdomen est composé de 3 régions distinctes :

1. La **région épigastrique**, située en-dessous de la poitrine, entre les côtes.
2. La **région ombilicale**, située derrière le nombril, au centre de l'abdomen.
3. La **région pelvienne**, située sous le nombril et au-dessus de l'entrejambe.

[SOMMAIRE](#)[ARTICLE SUIVANT >](#)

Sources



- World gastroenterology organisation. Syndrome de l'intestin irritable : une approche globale. Site internet : Worldgastroenterology. Milwaukee (USA) ; 2015 [consulté le 13 juin 2019]
- Abrégé d'hépatogastro-entérologie et de chirurgie digestive. Partie « Connaissances » Editions Elsevier-Masson 2015. Colopathie fonctionnelle - Syndrome de l'intestin irritable. Site internet : SNFGE. Paris ; 2015 [consulté le 13 juin 2019]
- Société Nationale Française de Gastro-Entérologie. Prise en charge du Syndrome de l'Intestin Irritable (SII)- Conseil de pratique. Site internet : SNFGE. Paris ; 2017 [consulté le 13 juin 2019]
- Sabaté J-M. Régimes et syndrome de l'intestin irritable. Enseignement Post Universitaire. Site internet : FMC gastro ; 2015 [consulté le 13 juin 2019]

Cet article vous a-t-il été utile ?