

## Les troubles fonctionnels intestinaux



**Des symptômes désagréables, se répétant, mais sans gravité.**

### Des épisodes fréquents

● Chez certaines personnes, les épisodes de douleurs ou d'inconfort digestif se répètent, avec des ballonnements, de la diarrhée ou de la constipation, ou les deux en alternance. Les examens sont normaux. On parle alors de "troubles fonctionnels intestinaux récurrents", de "syndrome de l'intestin irritable" ou de "colopathie fonctionnelle".

● Les aliments "sans sucre" contiennent souvent des édulcorants (mannitol, xylitol, etc.) qui augmentent ou provoquent des ballonnements. Mais on ignore le plus souvent la cause des troubles fonctionnels intestinaux. On sait qu'ils n'augmentent pas le risque de maladies digestives telles que cancers, ulcères, inflammations, etc.

● Au fil des ans, les troubles intestinaux s'aggravent chez environ 1 malade sur 10, ils s'améliorent ou disparaissent chez 2 à 3 malades sur 10, et restent stables chez les autres.

### Quelques examens

● Après quelques questions et un examen corporel, le médecin propose souvent une prise de sang, notamment pour vérifier l'absence d'anémie et d'inflammation.

● Les autres examens (radiographies, échographies, endoscopies, etc.) n'apportent pas d'information utile, sauf dans quelques cas : amaigrissement inexplicé, sang dans les selles ou fièvre, par exemple.

● En cas de nouveaux symptômes digestifs, mieux vaut les signaler au médecin, qui décidera si de nouveaux examens sont utiles ou non.

### Soulager les symptômes

● Les traitements actuels peuvent soulager les symptômes pénibles, mais ne font pas disparaître définitivement les troubles digestifs.

● Certains attribuent leurs troubles intestinaux à divers aliments : laitages, céréales, légumes, fruits, boissons alcoolisées ou gazeuses, café, etc. Adapter son alimentation est parfois une bonne idée, si on ne déséquilibre pas exagérément les apports. Il est bon d'en discuter avec un professionnel de santé.

● Contre les douleurs et l'inconfort, l'infusion de menthe poivrée sous forme de plante pour tisane, et un médicament spasmolytique (anti-spasme), le *pinavérium*, ont une efficacité relativement bien établie, et des effets indésirables peu fréquents et en général bénins. On peut aussi essayer le *paracétamol* (contre la douleur) et d'autres plantes comme la mélisse, la matricaire ou la badiane.

● Les fibres végétales (dans des fruits crus comme les pommes, les poires ou les fraises, ou dans des médicaments comme le *psyllium* et l'*ispaghul*) sont efficaces contre la constipation, mais augmentent parfois le ballonnement ou l'inconfort abdominal. Il en est de même pour les laxatifs osmotiques (qui augmentent la teneur des selles en eau), comme le *lactulose*, ou les macrogols.

● En cas de diarrhée, le *lopéramide* ralentit un peu le transit intestinal, mais il ne diminue pas la douleur, et il risque de provoquer une constipation. Aucun médicament n'a d'efficacité démontrée contre les ballonnements.

● Une psychothérapie aide parfois à surmonter de fortes réactions psychologiques ou émotionnelles et à diminuer l'inconfort. C'est en particulier le cas des thérapies dynamiques, de l'hypnose et des thérapies comportementales.

● Les autres traitements n'ont pas d'efficacité démontrée (acupuncture, certains spasmolytiques, bactéries présentées comme médicaments ou compléments alimentaires) ou font courir des risques démesurés (spasmolytiques à haut risque d'effets indésirables, antidépresseurs).

©Prescrire - juillet 2011

#### Sources :

- "Ballonnements intestinaux et flatulences chez les adultes" *Rev Prescrire* 2011 ; **31** (334) : 629-630.
- "Troubles fonctionnels intestinaux récurrents" *Rev Prescrire* 2008 ; **28** (295) : 359-364 + (299) : II de couverture.
- "Des plantes pour soulager les troubles fonctionnels digestifs" *Rev Prescrire* 2007 ; **27** (286) : 578-580.