

## Traiter le syndrome de l'intestin irritable - Fiche conseil

---

Le syndrome de l'intestin irritable (ou colopathie fonctionnelle) est une maladie chronique qui associe le plus souvent des douleurs abdominales, et des troubles du transit comme des épisodes de diarrhée et/ou de constipation. D'autres symptômes peuvent également être présents comme des ballonnements ou des gaz. Les causes exactes de cette maladie ne sont pas complètement connues, mais on sait que **c'est une maladie sans gravité, même si les symptômes peuvent être parfois très intenses.**

### Diagnostic

- Aucune anomalie des organes n'est visible en cas de syndrome de l'intestin irritable et tous les tests médicaux standards (prises de sang, examens d'imagerie) sont normaux.
- Il n'est pas nécessaire de répéter les examens si vos symptômes restent inchangés.

### Traitement

- **Aucun traitement actuel ne peut éliminer rapidement et définitivement les symptômes.**
- Le but du traitement est de réduire les symptômes et d'améliorer la qualité de vie.
- Les symptômes peuvent fluctuer, s'aggravant à certaines périodes (notamment en période de stress) et s'atténuant à d'autres.
- Une guérison complète est possible, mais peut nécessiter plusieurs mois ou plusieurs années.

### Gestion des douleurs

- Les traitements doivent être pris régulièrement et peuvent nécessiter plusieurs jours pour être efficaces.
- **L'efficacité d'un traitement doit être évaluée après au moins 2 semaines de prise régulière.**
- En cas d'efficacité insuffisante, des ajustements de doses sont parfois nécessaires, mais il est inutile de poursuivre un traitement qui n'améliore pas votre état malgré une prise régulière pendant une durée suffisante.

### Conseils alimentaires et de mode de vie

- Maintenez une alimentation équilibrée et variée.
- Prenez 3 repas par jour, en veillant à éviter d'avoir faim ou de vous sentir lourd après les repas.
- Si possible, prenez vos repas à heures fixes, au calme et sans vous presser.
- Limitez votre consommation de café, de thé et de boissons gazeuses ou alcoolisées.
- Évitez les aliments trop gras ou épicés.
- Réduisez votre consommation d'oignons, de choux et de haricots.
- Évitez le tabac.
- Privilégiez les plats faits maison.
- Buvez 1,5 L d'eau par jour.
- Répartissez les fibres (fruits et légumes, lentilles, avoine,...) sur les 3 repas.
- Pratiquez régulièrement une activité physique et des exercices de relaxation.
- Portez des vêtements confortables.

- Si vous avez la diarrhée, évitez chewing-gums et édulcorants finissant par "-ol" (ex. sorbitol).

## Suivi Alimentaire

- Ne supprimez aucun aliment sans consulter un médecin.
- Un suivi par un diététicien peut être utile (non pris en charge par la sécurité sociale, mais parfois remboursé par les mutuelles).

## Signes d'alerte

Consultez de nouveau rapidement un médecin si vous observez l'un des symptômes suivants :

- perte de poids involontaire,
- sang dans les selles,
- douleurs nocturnes inhabituelles,
- modification de la symptomatologie habituelle.

**Scannez les QR codes** pour obtenir plus d'informations sur le syndrome de l'intestin irritable.



### Information sur le SII

SNFGE  
Site internet



### Alimentation : manger mieux

Santé Publique France  
Site internet



### Bouger plus

Santé Publique France  
Site internet



### Association de patients

APSSII  
Site internet