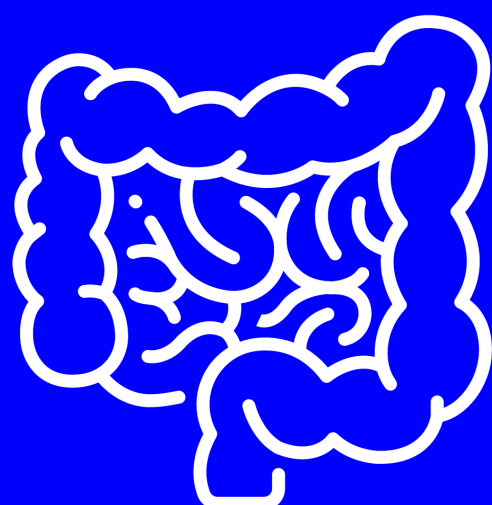


SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE (SII)

DÉFINITION :

Il s'agit d'un trouble intestinal caractérisé par :

Douleurs
abdominal
es et
ballonnem
ent et gazs



Diarrhée
et/ou
constipation

Coliques et selles
altérées

Il peut être classé en sous-types :

- **SII-C** : épisodes de constipation [difficulté à aller à la selle]
- **SII-D** : épisodes de diarrhée [selles liquides pendant plusieurs jours]
- **SII-M** : épisodes de constipation et de diarrhée entrecoupés

POURQUOI CELA SE PRODUIT?

Le SII est un trouble complexe et multifactoriel, certaines causes possibles incluent une prédisposition génétique et des modifications du microbiote intestinal.

COMMENT LE DIAGNOSTIQUER ?

Le diagnostic, dans la plupart des cas, se fait par «l'élimination» d'autres pathologies gastro-intestinales [principalement la maladie coeliaque, les intolérances alimentaires et les maladies inflammatoires de l'intestin] et l'investigation sur les causes possibles des symptômes.

TRAITEMENT

- ✓ Peut inclure des **médicaments pour soulager les symptômes** [diarrhée, constipation, crampes intestinales et gaz].
- ✓ Pratique régulière d'une **activité physique**.
- ✓ Temps de **repos et de sommeil** adéquat.
- ✓ Nutrition adéquate avec l'**exclusion des aliments qui causent ou aggravent les symptômes** [par exemple : FODMAPS].
- ✓ Dans certains cas, **une supplémentation en probiotiques et/ou prébiotiques** peut apporter des bénéfices.

