

Le syndrome de l'intestin irritable (SII)

Un trouble fonctionnel bien plus fréquent qu'on ne le croit.

qu'est-ce que c'est ?

Le SII est un trouble fonctionnel de l'intestin (TFI). C'est une pathologie chronique qui s'observe sur plus de 3 mois.

"colopathie fonctionnelle"
"côlon irritable"

Le SII n'est pas détecté par analyse médicale ou biologique.

Critères ROME IV

Douleur/inconfort abdominal récurrent présent au moins 1 x/semaine au cours des 3 derniers mois, associés à au moins 2 des caractéristiques suivantes :

- amélioré par la défécation
- début associé à une modification de la fréquence des selles
- début associé à une modification de la forme des selles

quel diagnostic ?

- 1 élimination d'autres pathologies organiques
- 2 liste des symptômes ressentis
- 3 mise en relation des symptômes avec des critères définis (Rome IV)
- 4 diagnostic ou non du SII

Il est fortement recommandé de consulter un gastro-entérologue qui pourra vous diagnostiquer.

quel type de SII ?

SII-C (Constipation)

la tendance est à la constipation

SII-M (Mixte)

alternance entre diarrhée et constipation



SII-D (Diarrhée)

la tendance est à la diarrhée

SII-I (Inclassable)

les selles sont trop variables pour être classées

Le syndrome de l'intestin irritable (SII)

quels symptômes ?

des symptômes digestifs

Des douleurs abdominales (spasmes, brûlures, torsions) d'intensité variable d'une personne à l'autre et d'un moment à un autre.

et diarrhée
ou constipation
ballonnement



des symptômes extra-digestifs

Maux de tête, fatigue, douleurs musculaires, bouffées de chaleur...

des douleurs intermittentes

Souvent accentuées après les repas et soulagées ou aggravées par la défécation ou l'émission de gaz.

FAUX

le SII n'augmente pas le risque de développement d'un cancer du côlon ou d'une MICI*.

*maladie inflammatoire chronique de l'intestin : maladie de Crohn, rectocolite hémorragique.

quelles conséquences ?

reflux gastro-œsophagien

maux de tête

inflammation

défaut d'absorption

fatigue

altération de la vie quotidienne

vulnérabilité aux infections

baisse de moral

quelles solutions ?

l'activité physique

la psychologie

la diététique

l'hypnose

la médecine

la TCC

la naturopathie



Le syndrome de l'intestin irritable (SII)

Les axes de prise en charge diététique & physionutritionnelle

l'inflammation

La réduction de l'inflammation

la dysbiose

Le rétablissement d'un équilibre du microbiote

l'hypersensibilité intestinale

La restauration de la paroi intestinale et le retour à la perméabilité sélective naturelle de la muqueuse

les crampes intestinales

La réduction ou la disparition des spasmes intestinaux



le stress & l'anxiété

Une meilleure gestion du stress et un retour à la résilience émotionnelle par l'alimentation.

l'intolérance alimentaire

Une identification de l'éventuelle intolérance alimentaire ou de la déficience enzymatique observée

les troubles du transit

L'amélioration du transit, de la fréquence des selles et la normalisation de leur aspect



Le syndrome de l'intestin irritable (SII)

Les facteurs impliqués dans le SII & les éventuelles causes (liste non exhaustive)

un trouble de la motricité

entraînant une accélération ou un ralentissement du transit intestinal.

une hypersensibilité

l'intestin peut être anormalement sensible à son contenu.

un intestin poreux

l'hyperperméabilité intestinale peut aggraver les symptômes du SII.

une dysbiose

un déséquilibre du microbiote peut entraîner un dysfonctionnement de l'intestin.



une intolérance alimentaire

les intolérances augmentent les inflammations et peuvent déséquilibrer la flore intestinale.

du stress & de l'anxiété

ils peuvent déséquilibrer le fonctionnement du tube digestif et augmenter la dysbiose et/ou l'hyperperméabilité intestinale.

un traumatisme

un traumatisme psychique ou physique peut générer des troubles du transit et une dysbiose.

