

SYNDROME DU CÔLON IRRITABLE (SCI)

Qu'est-ce que le syndrome du côlon irritable?

Le SCI est une maladie chronique fréquente des intestins. Sa cause exacte n'est pas bien comprise, mais ce syndrome n'est pas dangereux.



Quels sont les symptômes?

- Douleur abdominale.
- Changements dans la fréquence et le type de selles (diarrhée, constipation, ou alternance des deux).
- Crampes, gaz et ballonnements.
- Sensation de devoir se dépêcher pour aller à la selle.
- Effort pendant la défécation.
- Sensation de ne pas avoir fini d'évacuer après être allé aux toilettes.

Comment le SCI est-il diagnostiqué?

Il n'existe pas de test de dépistage spécifique du SCI. Votre professionnel de la santé vous interrogera sur vos antécédents médicaux et les médicaments que vous prenez et il examinera votre abdomen.

On vous demandera peut-être de passer des analyses de sang ou d'autres tests, en particulier si vous présentez l'un des symptômes suivants :

- Symptômes apparus après l'âge de 50 ans.
- Antécédents familiaux de cancer du côlon ou de maladie inflammatoire de l'intestin.
- Perte de poids, faible taux de fer, présence de sang dans les selles, fièvre ou réveil la nuit pour aller à la selle.
- Hospitalisation récente ou utilisation récente d'antibiotiques.

Comment le SCI est-il traité?

Le SCI se manifeste de façon unique chez chaque individu et il peut falloir un certain temps pour déterminer quels traitements vous conviennent le mieux.

Alimentation : Il est parfois bénéfique de changer son alimentation. Il est important de prendre des repas équilibrés en portions moyennes. Faites attention aux aliments qui déclenchent vos symptômes. Si vous avez la diarrhée, on vous conseillera peut-être d'essayer un régime à faible teneur en FODMAP pendant une courte période et de consulter un diététiste pour savoir quels aliments il faut limiter ou éviter de consommer.

Gestion du stress : Il est important de trouver des moyens de gérer le stress. Faites régulièrement de l'exercice et dormez suffisamment. Envisagez des activités de détente comme la marche, le yoga et la méditation. Le counselling peut également vous aider à faire face au stress et aux symptômes du SCI.

Médicaments : Certains médicaments en vente libre et sur ordonnance peuvent contribuer à soulager les symptômes comme la douleur, la diarrhée et la constipation. Demandez à votre professionnel de la santé quelles options vous conviendraient le mieux.

Vidéo en ligne (5 min chacune) – Société canadienne de recherche intestinale

Partie 1 : Aperçu sur le SCI et 2e partie : Options thérapeutiques pour le SCI.

En ligne au <https://badgut.org/centre-information/sujets-de-a-a-z/syndrome-de-lintestin-irritable/?lang=fr>

Plus de renseignements en ligne sur le SCI

- Fondation canadienne pour la santé digestive : <https://cdhf.ca/>
- Alimentation à faible teneur en FODMAP : Société GI (badgut.org) : <https://badgut.org/centre-information/sante-et-nutrition/regime-appauvri-en-fodmap-2/?lang=fr> et Monash University <https://www.monashfodmap.com/>
- MedLine Plus: <https://medlineplus.gov/irritablebowelsyndrome.html>

Mon plan de traitement du SCI...