Syndrome de l'intestin irritable : fréquent et pourtant mal connu

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-04-20 16:28:31 - Vu sur pharmacie.ma

Syndrome de l'intestin irritable : fréquent et pourtant mal connu

Le syndrome de l'intestin irritable ou colopathie fonctionnelle est une maladie chronique qui touche 5 % à 15 % de la population, en majorité des femmes (deux à trois fois plus que les hommes).

Le syndrome de l'intestin irritable débute le plus souvent progressivement, sans facteur déclenchant, vers 30-40 ans. Dans 20 % des cas, elle apparaît suite à une forte gastro-entérite ou à un choc psychologique. Même si le pronostic vital n'est pas en jeu, la qualité de vie des malades peut être profondément altérée par les symptômes: douleurs abdominales, troubles du transit (constipation, diarrhée, ou alternance des deux), ballonnements et flatulences. «C'est une hypersensibilité du tube digestif. L'inconfort équivaut à un cancer du côlon ou à une maladie inflammatoire de l'intestin», illustre le Pr Pierre Desreumaux (CHRU Lille/Fondation DigestScience).

Pour qu'un médecin puisse évoquer une colopathie fonctionnelle, le patient doit souffrir de douleurs abdominales et d'inconfort digestif depuis au moins six mois, à une fréquence de trois jours par mois au minimum. Ces symptômes doivent être corrélés à au moins deux des trois signes suivants: une amélioration des symptômes par la défécation ainsi qu'une modification de la fréquence et de la consistance des selles.

Les traitements disponibles permettent-ils de retrouver un confort au quotidien? Aucun ne guérit la maladie, dont les causes restent mal identifiées. Mais il existe de multiples options pour réduire les symptômes: antispasmodiques, laxatifs, antibiotiques en cure, certains probiotiques, antidépresseurs, homéopathie, hypnose, acupuncture, menthe poivrée, etc. «Il faut parfois les combiner mais dans la grande majorité des cas, on arrive à trouver la formule pour soulager le patient. Cela peut prendre du temps: il faut en moyenne quatre à six semaines pour observer un pic d'efficacité. C'est pourquoi je prône la patience à mes patients», explique le Pr Desreumaux. Il déplore toutefois que deux molécules «très efficaces», la linaclotide et la lubiprostone, disponibles aux États-Unis et validées par l'Agence européenne du médicament, ne soient pas commercialisées en France.

Au-delà de la médecine, les consignes d'hygiène de vie sont essentielles: contrôler son stress et son anxiété (avec de l'hypnose ou du yoga par exemple), faire du sport (cela facilite le transit), manger beaucoup de fibres et bien s'hydrater. On peut également tenter le régime pauvre en certains sucres «fodmaps», «le seul à avoir prouvé une efficacité», indique Pierre Desreumaux.