



## Syndrome du côlon irritable

Souffrez-vous de douleurs à l'estomac ou de crampes qui vous forcent à aller soudainement à la toilette? Savez-vous si vous avez le syndrome du côlon irritable? Est-il possible de réduire les symptômes associés au syndrome du côlon irritable? Certains aliments devraient-ils être évités? Si vous avez des questions sur le syndrome du côlon irritable, lisez cet article pour en apprendre davantage (disponible à [DecouvrezLesAliments.ca](http://DecouvrezLesAliments.ca)).

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

Le syndrome du côlon irritable est un trouble gastro-intestinal assez courant. C'est une maladie chronique qui peut être récurrente et interférer avec votre style de vie. Parmi les symptômes habituels, mentionnons les douleurs abdominales, les crampes, les ballonnements et des changements aux habitudes d'évacuation allant d'une attaque soudaine de diarrhée à la constipation. Ces symptômes sont habituellement soulagés une fois que la personne a été à la selle. Dans certains cas, le syndrome du côlon irritable peut survenir à la suite d'une maladie où il y a eu fièvre, vomissements ou diarrhée. La présence de sang ou une douleur grave et persistante ne sont **pas** des symptômes du côlon irritable et peuvent indiquer d'autres problèmes.

Si vous avez ces symptômes, parlez à votre professionnel de la santé avant d'entreprendre quelque traitement que ce soit. Il est important d'exclure d'abord d'autres maladies comme la maladie cœliaque et la maladie inflammatoire chronique de l'intestin.

### Quelles sont les causes du syndrome du côlon irritable?

Il n'y a pas de causes spécifiques au syndrome du côlon irritable, mais de nombreuses personnes qui en sont atteintes semblent avoir un côlon hypersensible. Certains facteurs peuvent contribuer au syndrome du côlon irritable, dont la génétique, les infections intestinales antérieures comme la gastro-entérite, les causes environnementales et les causes émotionnelles comme les soucis et le stress.

### Y a-t-il des aliments particuliers qui peuvent déclencher les symptômes du syndrome du côlon irritable

Les aliments et les boissons importunent différemment les personnes atteintes du syndrome du côlon irritable. Une façon de savoir si des aliments particuliers vous causent des problèmes est de noter tout ce que vous mangez et buvez ainsi que tout malaise ressenti. Avant d'éliminer un aliment, consultez une diététiste pour vous assurer que votre alimentation est équilibrée et que vous consommez tous les nutriments dont vous avez besoin.

### **Y a-t-il des régimes alimentaires particuliers qui aident à atténuer les symptômes du syndrome du côlon irritable?**

Suivre un régime pauvre en FODMAP peut aider à réduire les symptômes du syndrome du côlon irritable. Les FODMAP sont des types de glucides que l'on trouve dans certains aliments comme le blé, le lait, l'ail et les pommes. Les aliments qui contiennent de grandes quantités de FODMAP peuvent être mal digérés par les personnes atteintes du syndrome du côlon irritable, ce qui cause des inconforts comme des gaz et des ballonnements. Consultez notre article sur le régime pauvre en FODMAP pour en savoir plus (disponible à [DecouvrezLesAliments.ca](http://DecouvrezLesAliments.ca)).

### **Avez-vous des conseils utiles pour réduire les symptômes du syndrome du côlon irritable?**

- Une alimentation équilibrée comprenant des légumes et des fruits, des grains entiers et des protéines est importante pour réduire les symptômes liés au syndrome du côlon irritable. Une diététiste pourra vous faire part de recommandations plus précises sur les nutriments dont vous pourriez avoir besoin en plus petite ou en plus grande quantité en fonction de vos symptômes. Par exemple, pour certaines personnes atteintes du syndrome du côlon irritable et souffrant de constipation, il pourrait être bénéfique de consommer plus de fibres.
- Ne mangez pas trop d'un seul coup. Certaines personnes trouvent que prendre plusieurs petits repas tout au long de la journée ou manger de plus petites portions lors des trois repas principaux peut aider à atténuer les symptômes.
- Réduisez votre consommation d'aliments riches en gras. Des exemples d'aliments riches en gras sont les viandes très grasses et la charcuterie; les produits laitiers gras, dont le fromage, la crème glacée, la crème fouettée et le beurre; la margarine; les aliments frits comme les frites, le poisson pané et le poulet frit; et les aliments hautement transformés comme les pâtisseries, les biscuits, les croustilles et autres grignotines.
- Essayez de ne pas sauter de repas et évitez de manger trop tard le soir.
- Buvez beaucoup de liquides, surtout si vous augmentez votre consommation de fibres.

- Réduisez votre consommation de boissons gazéifiées et de boissons riches en sucre.
- Certaines personnes rapportent que la caféine et l'alcool aggravent les symptômes du syndrome du côlon irritable. Il pourrait être utile de réduire la consommation de ces boissons.
- Mangez dans une ambiance détendue. Mastiquez lentement les aliments sans avaler d'air afin de réduire les ballonnements.
- Évitez de manger trop de produits faits avec des édulcorants artificiels contenant des polyalcools (p. ex. mannitol, sorbitol, xylitol) ou du polydextrose, car ils peuvent causer des ballonnements, des gaz ou de la diarrhée.

### Les gens atteints du syndrome du côlon irritable ont-ils aussi une intolérance au lactose

Certaines personnes atteintes du syndrome du côlon irritable peuvent également présenter une intolérance au lactose. Si vous pensez avoir une intolérance au lactose, demandez à votre professionnel de la santé de vous faire passer un test. Réduire sa consommation d'aliments contenant du lactose est l'un des aspects du régime pauvre en FODMAP pour le syndrome du côlon irritable. La recherche montre que suivre ce régime alimentaire avec l'aide d'une diététiste peut contribuer à réduire certains des symptômes du syndrome du côlon irritable.

### Les probiotiques sont-ils utiles aux personnes atteintes du syndrome du côlon irritable

Les recherches sont insuffisantes pour recommander un type et une quantité spécifiques de probiotiques pour soulager le syndrome du côlon irritable. Si vous souhaitez essayer les probiotiques, sachez qu'ils sont généralement considérés comme sécuritaires pour la plupart des gens. Beaucoup d'aliments, par exemple le yogourt, contiennent des probiotiques, mais ils contiennent aussi du lactose, auquel les personnes atteintes du syndrome du côlon irritable peuvent être sensibles. Comme toujours, consultez votre professionnel de la santé avant de commencer à prendre un nouveau supplément. Si vous voulez des conseils sur le choix d'un probiotique, parlez à une diététiste.

### Comment une diététiste peut-elle vous aider?

Une diététiste peut travailler avec vous pour vous aider à identifier les aliments qui peuvent déclencher vos symptômes du syndrome du côlon irritable. Elle pourra également vous donner des conseils personnalisés sur les aliments à consommer en plus petite ou en plus grande quantité en fonction de vos symptômes uniques. Votre diététiste créera un plan étape par

étape pour mettre en œuvre ces changements, tout en s'assurant que vous obtenez tous les nutriments importants dont vous avez besoin. Contactez une diététiste dès aujourd'hui!

### **En conclusion**

Il n'y a pas de boissons ou d'aliments particuliers qui provoquent le syndrome du côlon irritable. Une façon de savoir si un aliment déclenche vos symptômes est de tenir un journal détaillé des aliments et des symptômes. Par ailleurs, suivre un régime pauvre en FODMAP peut aider à réduire les symptômes du syndrome du côlon irritable. Lorsque vous éliminez des aliments de votre alimentation, il est préférable de travailler avec une diététiste pour vous assurer que vous obtenez tous les nutriments importants dont vous avez besoin.

Visitez [moisdelanutrition2023.ca](https://moisdelanutrition2023.ca) pour découvrir comment trouver une diététiste et obtenir de l'information digne de confiance sur les aliments et la nutrition.