



La santé digestive et le syndrome du côlon irritable

Séance présentée par Nasser Yassine,
diététiste, physiologiste de l'exercice clinique
Équipe de santé familiale Clarence-Rockland

Adaptation de la présentation « Eating Well with IBS » de la Niagara North Family Health Team par Rose Arizpe, diététiste, éducatrice agréée en diabète



Discussion

- Qu'est-ce que le syndrome du côlon irritable (SCI)?
- Les symptômes et le diagnostic
- Les facteurs déclencheurs courants liés:
 - au mode de vie
 - à l'alimentation
- La gestion des symptômes
- Quelques idées de repas et de collations
- Suivi auprès d'un(e) diététiste



Le syndrome du côlon irritable (SCI)

- Trouble gastro-intestinal fonctionnel courant qui se caractérise par des douleurs ou des malaises abdominaux et un changement dans les habitudes intestinales
- Le SCI peut causer un inconfort et une détresse considérables, mais il **ne nuit pas** les intestins et **n'engendre pas** de maladies graves comme le cancer
- Raison courante de consulter un professionnel de la santé
- Affecte environ 13-20 % de Canadien à tout moment
- Plus courant chez les femmes



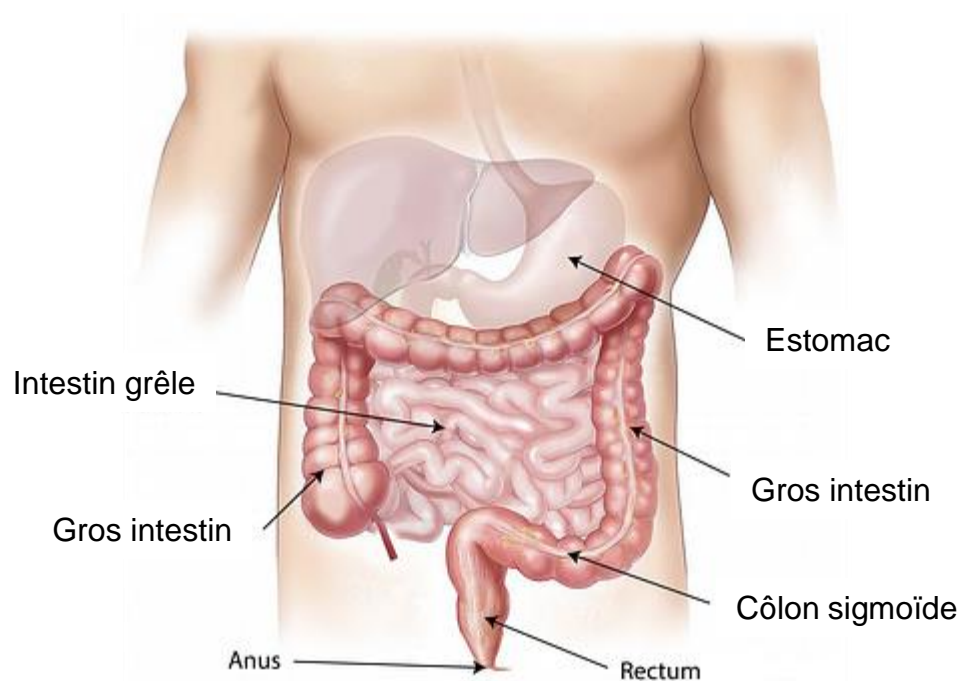
Le syndrome du côlon irritable (SCI)

- Vidéo du site Badgut.org:
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=290&v=Ve6eWR8nivU&feature=emb_title



Les symptômes du SCI

- Douleurs abdominales
- Constipation
- Diarrhée
- Ballonnements
- Flatulences





Comment le SCI est-il diagnostiqué?

- Le diagnostic de SCI est établi en fonction de critères fondés sur les symptômes, après l'exclusion de tout autre trouble gastro-intestinal
- Votre fournisseur de soins de santé peut recommander certains tests (p. ex., analyse de sang, analyse de selles, rayons X, coloscopie, etc.) pour écarter d'autres causes possibles (maladie cœliaque, intolérance au lactose, infection, etc.)



Les critères diagnostiques

- Les critères de Rome IV peuvent être utilisés pour le diagnostic :
- Une douleur ou un inconfort abdominal récurrents au moins une fois par semaine en moyenne depuis les trois derniers mois, qui sont associés à au moins deux des critères suivants :
 - la défécation;
 - un changement dans la fréquence des selles;
 - un changement dans la forme (apparence) des selles.

Brian E. Lacy et Nihal K. Patel. « Rome Criteria and a Diagnostic Approach to Irritable Bowel Syndrome », *Journal of Clinical Medicine*, novembre 2017, vol. 6, n° 11, p. 99.



Les sous-types de SCI

- SCI à constipation prédominante (SCI-C)
- SCI à diarrhée prédominante (SCI-D)
- SCI mixte avec alternance de diarrhée/constipation (SCI-M)



Qu'est-ce qui cause le SCI?

La cause exacte est inconnue, mais le SCI peut être lié aux facteurs suivants :

- Troubles moteurs gastro-intestinaux (p. ex., transit lent, côlon irritable)
- Gastro-entérite bactérienne (p. ex., H.Pylori)
- Pullulation bactérienne dans l'intestin grêle (PBIG)
- Substances chimiques de l'organisme (p. ex., neurotransmetteurs, hormones)



Qu'est-ce qui cause le SCI?

- Dysfonctionnement des signaux entre le cerveau et les intestins (p. ex., nerf pneumogastrique)
- Hypersensibilité (p. ex., faible tolérance à la douleur)
- Troubles de santé mentale (anxiété, dépression, TSPT)
- Intolérance/Sensibilité alimentaire
- Génétique



Les facteurs déclencheurs courants des symptômes du SCI


- Les facteurs déclencheurs ne causent pas le SCI, mais peuvent augmenter la fréquence ou la gravité des symptômes
- Ils sont différents pour chaque personne
- La réaction aux facteurs déclencheurs peut changer au fil du temps
- Les symptômes du SCI peuvent être déclenchés par :
 - Aliments
 - Médicaments
 - Suppléments à base de plantes
 - Émotions et stress



Les facteurs déclencheurs courants liés au mode de vie

- Sauter des repas
- Longues périodes entre les repas
- Manger trop rapidement
- Manger trop
- Parler en mangeant
- Ne pas bien mâcher les aliments
- Boire avec une paille
- Consommer des boissons gazéifiées
- Mâcher de la gomme
- Fumer





Les facteurs déclencheurs courants liés à l'alimentation

- Des aliments particuliers ne causent pas le SCI, mais peuvent favoriser l'apparition de symptômes ou les accentuer pour 60 % à 70 % des personnes ayant le SCI
- Pour certaines personnes, réduire ou éviter temporairement la consommation de certains aliments peut réduire les symptômes
- La tolérance aux aliments/boissons peut changer avec le temps



Les facteurs déclencheurs courants liés à l'alimentation

- **Aliments frits, gras ou riches en matières grasses**
- **Caféine** (café, thé, colas, boissons énergisantes, chocolat)
- **Alcool** (vin, bière, spiritueux, breuvages mixtes)
- **Produits laitiers** contenant du lactose (lait, yogourt, certains fromages)
- Aliments sans sucre contenant des **alcools de sucre** (sorbitol, maltitol, etc.)



Les facteurs déclencheurs courants liés à l'alimentation

- Les aliments riches en sucre, surtout en **fructose** (boissons gazeuses, jus de fruits, etc.)
- **Aliments causant des flatulences** (légumineuses, chou, brocoli, chou-fleur, oignon, ail, choux de Bruxelles, blé, viande rouge, œufs)
- **Aliments acides** (agrumes, tomate) – *associés aux brûlures d'estomac*
- **Aliments épicés** – *associés aux brûlures d'estomac*

*Portez une attention particulière dans les restaurants, où de nombreux aliments déclencheurs peuvent être présents





Le traitement du SCI

- Le traitement vise à réduire les symptômes
- Tenez compte de vos facteurs déclencheurs (individuels)
- Apportez des changements à votre mode de vie :
 - Gérez votre stress
 - Faites de l'activité physique
 - Modifiez votre régime alimentaire
- Certains médicaments peuvent aider à diminuer les symptômes
 - Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé
 - Agents gonflants, antispasmodiques, etc.





Le traitement du SCI

- Un autre vidéo du site Badgut.org:
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=14&v=dSSXOcGG_HE&feature=emb_title



La gestion du stress

- Réfléchissez à vos habitudes de sommeil
 - Quantité de sommeil et sa qualité
 - Des difficultés à vous endormir ou à rester endormi(e)?
- Évitez le stress inutile (p. ex., films d'horreur, personnes négatives dans votre vie)
- Trouvez des techniques de réduction du stress qui fonctionnent pour vous
 - Bouger
 - S'exprimer
 - Se détendre
 - Connecter avec d'autres gens





Le stress, l'humeur et les émotions

- Dans certains cas, les symptômes gastro-intestinaux peuvent être principalement liés au stress et à la santé mentale
- Dans ce cas, envisagez de parler à un professionnel de la santé
- Options offertes par l'ÉSFCR :
 - Travailleurs sociaux
 - Psychologues cliniciens



L'activité physique

- Faire de l'exercice régulièrement peut aider à diminuer les symptômes du SCI
- Les adultes devraient viser 30 minutes d'activité physique par jour
 - Parlez à votre médecin avant de commencer une nouvelle activité
 - Choisissez une activité que vous aimez
 - Commencez lentement (p. ex., de 5 à 10 minutes)
 - Augmentez progressivement la durée/fréquence
 - Rencontrez un kinésiologue agréé de l'ÉSFCR



Médicaments et suppléments

- Considérez les effets secondaires des médicaments, des suppléments ou des vitamines que vous prenez actuellement
- Discutez de tout changement avec votre fournisseur de soins de santé
- Si vous faites des changements, ne changez qu'une chose à la fois





Modifications initiales à l'alimentation

- Ajustez vos habitudes de repas
 - Mangez au moins 3 repas par jour à des heures régulières
 - Prenez plusieurs petits repas – ils sont plus faciles à digérer que les gros repas
 - Évitez les longues périodes entre les repas
- Limitez la quantité d'air ingéré
 - Mangez lentement et mâchez bien les aliments en gardant la bouche fermée
 - Évitez les boissons gazéifiées, la gomme à mâcher et les pailles
 - Si vous fumez, envisagez de cesser ou de réduire votre consommation de tabac
- Envisagez de réduire ou d'éliminer les aliments déclencheurs courants (p. ex., café, produits laitiers, aliments riches en sucre ou en gras)



Modifications secondaires à l'alimentation

- Envisagez de prendre des probiotiques
- Essayez des produits qui diminuent les flatulences, comme Beano[®] ou Digesta[®]
- Tenez un journal de vos symptômes pendant 1 ou 2 semaines pour cibler des facteurs déclencheurs
 - Apparition, durée et gravité des symptômes
 - Types et quantités d'aliments ou de boissons consommés
 - Heure et durée des repas et des collations
 - Sommeil / activité / humeur / stress / anxiété
 - Autres renseignements que vous pensez être utiles



Modifications secondaires à l'alimentation

- Essayez d'éliminer des aliments déclencheurs de votre alimentation pendant de 2 à 4 semaines (phase d'élimination)
- N'éliminez qu'un seul aliment déclencheur potentiel à la fois
- Si les symptômes s'améliorent, envisagez d'éviter l'aliment ou d'en limiter la consommation
- Vous pouvez réintroduire les aliments déclencheurs en augmentant progressivement la quantité pour voir si vous pouvez tolérer une petite quantité (phase de réintroduction)
- Si vos symptômes ne s'améliorent pas après avoir éliminé un aliment déclencheur potentiel, vous pouvez le réintégrer dans votre alimentation



Les probiotiques

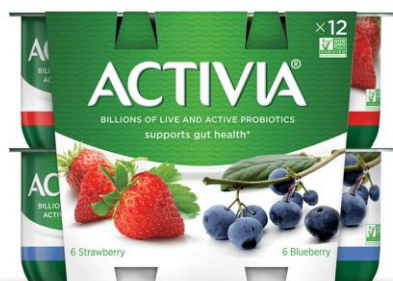
- Des organismes vivants qui exercent des effets bénéfiques sur la santé de l'hôte
- Ils peuvent être associés à une amélioration des symptômes du SCI
- Vérifiez le genre, soit l'**espèce** et la *souche*
 - Par exemple : Lactobacillus plantarum 299v (commercialisé sous le nom de Tuzen)
 - Un probiotique spécifique aura des fonctions spécifiques dans le corps (semblablement aux médicaments)
 - Pour le SCI, il faut au moins 4 semaines pour constater des améliorations et, si aucune n'est constatée, il pourrait être avantageux d'essayer un autre probiotique





Les probiotiques

- Des probiotiques se trouvent également dans des aliments fermentés :
 - Yogourt, kéfir, fromage, miso, tempeh, choucroute, kimchi
 - Parfois ajoutés aux aliments
 - Difficile de déterminer la concentration ou la quantité de bactéries présentes
 - Peuvent améliorer certains troubles gastro-intestinaux, y compris ceux associés au SCI
 - Les effets bénéfiques varient d'une personne à l'autre et dépendront de la quantité et du type de probiotiques consommés sur une certaine période de temps





Les prébiotiques

- Les prébiotiques
 - Des glucides non digestibles qui servent de nourriture aux probiotiques. Les prébiotiques peuvent aider les probiotiques à se multiplier et à demeurer dans votre système digestif.
 - Davantage de recherches sont nécessaires pour déterminer si les prébiotiques exercent d'autres effets particuliers. Cependant, les aliments prébiotiques sont souvent riches en fibres et en éléments nutritifs.
 - Exemples d'aliments : oignon, ail, orge, grains entiers, seigle, banane, tomate, certains suppléments de fibres (contenant de l'inuline).



Les fibres

- Les fibres insolubles
 - Des fibres alimentaires qui aident les aliments à circuler plus rapidement dans le tractus gastro-intestinal
 - Sources : fibre de son, agents gonflants, grains entiers, son de blé, son de maïs, noix, graines, pelures de légumes et de fruits, légumineuses
- Les fibres solubles
 - Des fibres qui absorbent l'eau et forment un gel qui ralentit la digestion
 - Sources : avoine, orge, bananes, haricots, graines de lin, psyllium
 - Certaines personnes les tolèrent mieux (surtout pour le SCI-C)
- Message à retenir : consommez une grande variété d'aliments riches en fibres et évaluez les changements dans les symptômes (la tolérance des personnes ayant le SCI peut varier)



L'alimentation faible en FODMAP

- Si vous ne constatez pas de tendance ou si vous ciblez de nombreux aliments déclencheurs potentiels, envisagez une alimentation faible en FODMAP
 - Fermentable
 - Oligosaccharides
 - Disaccharides
 - Monosaccharides
 - and (et)
 - Polyols
- Les FODMAP sont des fibres, des sucres et des alcools de sucre digérés par les bactéries dans l'intestin lors du processus normal de digestion
- Pour les personnes ayant le SCI, les aliments riches en FODMAP pourraient déclencher des symptômes (flatulences, ballonnements, douleurs abdominales)



L'alimentation faible en FODMAP

- Vidéo de l'Université Monash
 - <https://www.monashfodmap.com/blog/the-fodmap-grand-tour-down-under-ibs/>



L'alimentation faible en FODMAP

- La tolérance de chaque personne aux différents types de sucres varie (voir la liste d'exemples) :
 - Fructose : miel, mangue, asperge
 - Lactose : produits laitiers
 - Sorbitol : abricot, avocat, pêche, mûres
 - Galacto-oligosaccharide : pois chiches, amandes, pois verts
 - Mannitol : chou-fleur, céleri, patate douce
 - Fructosane : ail, oignons, blé, orge



Aliments riches en fibres et faibles en FODMAP*

- Banane
- Brocoli
- Carotte
- Choux de Bruxelles
- Fruit de la passion
- Okra
- Lentilles
- Gruau
- Graines de lin
- Graines de tournesol
- Navet
- Pois chiches

*La tolérance peut varier selon la quantité consommée



L'alimentation faible en FODMAP

- Consultez le site Web et l'application de l'Université Monash
 - www.monashfodmap.com
 - <https://www.monashfodmap.com/ibs-central/i-have-ibs/get-the-app/>





L'alimentation faible en FODMAP

- Trois phases :
 - Alimentation faible en FODMAP (environ 4 semaines)
 - Phase de réintroduction
 - Évaluation de l'équilibre nutritif (avec l'aide d'un[e] diététiste)



Phase de réintroduction

- Pas de stratégie précise à suivre
- On peut essayer une introduction sur 4 jours pour chaque catégorie fodmap
 - Exemple pour avocat (sorbitol)
 - Jour 1: $\frac{1}{4}$
 - Jour 2: $\frac{1}{2}$
 - Jour 3: $\frac{3}{4}$
 - Jour 4: on ne le consomme pas, mais on reste vigilant si il y a des symptômes présents





L'alimentation faible en FODMAP

- Pour en savoir plus sur l'alimentation faible en FODMAP, parlez à un(e) diététiste
 - Vous pouvez prendre un rendez-vous de suivi à la fin de la séance d'aujourd'hui



Le gluten et le fructosane

- La recherche actuelle ne permet pas de conclure qu'un régime sans gluten quotidien contribue à réduire les symptômes du SCI
 - Notez que de nombreux aliments contenant du gluten contiennent également du fructosane
 - Essayez plutôt d'éliminer les aliments riches en fructosane





L'essence de menthe poivrée

- L'essence de menthe poivrée a plusieurs propriétés bénéfiques :
 - **Analgésique** – soulage la douleur et la distension abdominales en interférant avec les récepteurs de la douleur ou en les bloquant
 - **Antispasmodique** – détend les muscles lisses du tractus gastro-intestinal en interférant avec les canaux calciques
 - **Antibactérien et antifongique** – empêche la croissance de certaines bactéries
 - **Stimulant digestif** – stimule la sécrétion de bile pour faciliter la digestion des graisses
- Posologie: 0.2-0.4ml capsules à enrobage entérosoluble 3x par jour entre les repas
 - Capsule à enrobage entérosoluble diminue risque brûlures d'estomac

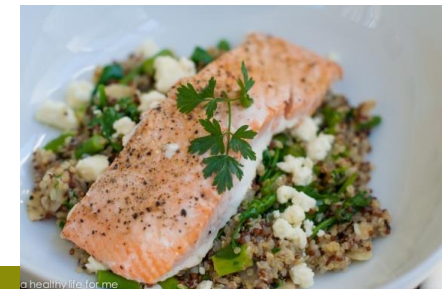




Quelques idées de repas et de collations



- Déjeuner
 - Gruau avec bleuets et amandes effilées
 - Œufs brouillés dans une tortilla au maïs avec de la salsa douce
- Dîner
 - Tostada de thon avec laitue verte, carotte râpée et concombre
 - Sandwich au fromage fondant (faible en lactose) avec cornichons et petites tomates
- Souper
 - Poulet rôti avec purée de pommes de terre, haricots verts et courge
 - Saumon grillé avec quinoa et épinards
- Collations
 - Galette de riz ou bâtonnets de céleri avec du beurre de noix
 - Raisins avec une poignée de noix de Grenoble
 - Yogourt faible en lactose avec une tranche d'ananas





Un(e) diététiste peut vous aider

Un(e) diététiste peut vous offrir une thérapie nutritionnelle **personnalisée**

- Examiner votre alimentation pour vérifier qu'elle est saine et équilibrée
- Faire des recommandations de vitamines ou de suppléments, au besoin
- Examiner vos habitudes de vie qui peuvent déclencher vos symptômes
- Vous montrer comment tenir un journal alimentaire et des symptômes et l'examiner avec vous pour cerner des aliments déclencheurs
- Offrir des suggestions sur la façon de gérer vos symptômes
- Donner des idées de repas et des recettes adaptées à vos besoins et à vos goûts
- Vous aider à adopter de meilleures habitudes alimentaires



En résumé

Les intestins ne sont pas comme Vegas...

... Ce qui se passe dans les intestins ne reste pas dans les intestins.

– The Gut Stuff, Twitter



En résumé

- Mangez de petits repas et des collations à des heures régulières
- Consommez une variété d'aliments sains aux repas et aux collations
- Intégrez des aliments contenant des fibres solubles pour favoriser une santé digestive optimale
- Mâchez bien la nourriture et évitez de parler en mangeant
- Mangez dans une ambiance détendue et évitez les distractions comme la télévision ou l'ordinateur
- Écoutez les signaux de faim et de satiété de votre corps pour éviter de trop manger



En résumé

- Évitez de mâcher de la gomme, de consommer des boissons gazéifiées et de boire avec une paille
- Buvez beaucoup de liquides (l'eau est le meilleur choix!)
- Envisagez d'utiliser des probiotiques
- Trouvez des moyens de gérer ou de réduire votre stress
- Faites de l'activité physique
- Envisagez une alimentation faible en FODMAP, au besoin
- Un(e) diététiste est une excellente ressource si vous avez des questions sur le SCI



Merci!
Des questions?