Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Le syndrome du côlon irritable et la colite : l'identification et le traitement

Le syndrome du côlon irritable (SCI), un trouble médical douloureux et parfois invalidant, entraîne des douleurs abdominales, des ballonnements, des crampes et des troubles du transit. Il touche de 10 à 15 pour cent de la population. La colite est un autre trouble du tube digestif et 0,5 pour cent de Canadiens en seraient atteints.



Que sont le syndrome du côlon irritable et la colite?

Pour la plupart des personnes affligées par ce trouble, une crise intestinale signifie l'apparition soudaine de crampes abdominales douloureuses, un sentiment de ballonnement, ainsi que des gaz et des nausées. Ces symptômes sont souvent accompagnés d'une constipation ou d'une diarrhée et d'une sensation d'évacuation incomplète de l'intestin. Ce syndrome débute habituellement vers l'âge de 20 ans et il touche deux fois plus les femmes que les hommes.

Près de 70 pour cent des personnes souffrant du SCI ressentiront des symptômes qui, bien que douloureux, sont relativement légers et ne causent pas de dommages permanents. Vingt-cinq pour cent ressentent des symptômes modérés – ce sont les personnes chez qui les effets physiques et psychologiques sont les plus marqués – et cinq pour cent souffrent de symptômes tellement sévères qu'elles sont incapables de mener une vie normale.

La colite, tout comme un trouble similaire connu sous le nom de maladie de Crohn, est un trouble causé par l'inflammation de la paroi du côlon; elle entraînera une diarrhée chronique et des douleurs abdominales.

Les différences qui existent entre ces maladies peuvent prêter à confusion et nombreux sont ceux qui utilisent incorrectement les deux termes en alternance. Cependant, bien que ces deux troubles soient étroitement liés l'un à l'autre, il est important de se rappeler que la colite, contrairement au SCI, peut entraîner des dommages physiques au côlon.

Quelles sont les causes du syndrome du côlon irritable?

Lorsque l'estomac a terminé le processus de digestion, il se contracte et fait avancer ce qui en reste vers le côlon. La plupart des gens ont environ six contractions par jour. Cependant, les personnes souffrant du SCI peuvent avoir jusqu'à 25 contractions par jour, ce qui leur occasionnera une diarrhée. D'autre part, ces personnes pourraient ne pas avoir de contractions, ce qui a pour conséquence une constipation. Les spécialistes dans le domaine ont découvert que ces contractions sont plus douloureuses chez les personnes souffrant du SCI.

Si les chercheurs ne peuvent confirmer les causes du SCI, il semblerait que le stress joue un rôle particulièrement important dans le déclenchement des symptômes du syndrome du côlon irritable. Lorsqu'ils sont sous pression ou confrontés à des difficultés personnelles, la plupart des gens finissent par souffrir de maux d'estomac, de nausées ou de problèmes intestinaux. Il existe un lien important entre le système nerveux et le système digestif. Chez les personnes souffrant du SCI, les symptômes

sont plus graves et peuvent se transformer en cycle sans fin : plus elles sont malades, plus elles sont stressées. Elles pourraient même en arriver à craindre d'être malades, ce qui aggrave la situation.

Comment puis-je savoir si je souffre de colite ou du syndrome du côlon irritable?

Les personnes souffrant du SCI ou de la colite présentent habituellement les symptômes suivants :

- Besoin constant de retourner aux toilettes
- Douleurs et crampes
- Ballonnement douloureux et gaz, surtout après avoir consommé certains aliments
- Saignement de l'anus
- Perte d'appétit et gain de poids inattendu
- Frissons
- Fatigue

Si vous pensez souffrir du syndrome du côlon irritable ou de la colite, parlez-en à votre médecin immédiatement.

Comment puis-je réduire au minimum les symptômes du syndrome du côlon irritable ou de la colite?

Si vous souffrez du syndrome du côlon irritable ou de la colite, voici des moyens de prévention à essayer pour soulager les symptômes :

Surveillez votre alimentation. Certains aliments sont d'importants facteurs de déclenchement du syndrome, par exemple, le chocolat, les produits contenant de la caféine et l'alcool. Et, s'il vous est déjà arrivé de vous précipiter aux toilettes après avoir consommé des aliments épicés ou gras, vous comprenez certainement à quel point ils sont difficiles à digérer. Les aliments riches en fibres améliorent le fonctionnement intestinal. Ceux-ci comprennent les grains entiers, les noix, les fruits et certains légumes, par exemple, le brocoli. Certaines herbes peuvent aussi favoriser la digestion, en particulier, la menthe poivrée et le gingembre. Le corps de chacun étant différent, de nombreux médecins recommandent de tenir un journal alimentaire afin de découvrir les aliments à l'origine de vos symptômes. Il vous sera ainsi plus facile de créer un régime qui contribuera à prévenir les crises intestinales causées par le syndrome.

Apprenez à vous détendre. En raison du lien étroit qui existe entre le stress et le SCI, il est primordial d'assimiler des techniques de relaxation afin de contrer le problème. Le yoga, la méditation ou la méthode Pilates sont des techniques de relaxation très efficaces. Il existe aussi de nombreux exercices de relaxation très simples pour vous aider à détendre votre corps et votre esprit, par exemple la respiration profonde et l'imagerie mentale.

Utilisez les médecines douces. De nombreuses personnes souffrant du syndrome se tournent vers les médecines alternatives afin de réduire leur stress et prévenir le risque d'une crise intestinale. La réflexologie, la rétroaction biologique et l'hypnothérapie sont parmi les méthodes de traitement les mieux connues.

Joignez-vous à un groupe d'entraide pour les personnes souffrant du SCI et de la colite. Si vous souffrez du syndrome du côlon irritable ou de la colite, se joindre à un groupe d'entraide est un excellent moyen de rester positif. Ces groupes, qui offrent à la fois du soutien et de l'information, aident les personnes souffrant du SCI et de la colite à se sentir membres à part entière de la collectivité.

Le traitement médical du syndrome du côlon irritable et de la colite?

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Les chercheurs s'efforcent toujours de trouver un moyen de guérir le syndrome du côlon irritable et la colite. Cependant, il existe plusieurs traitements efficaces que le médecin pourrait vous recommander :

- **La pharmacologie.** Dans bien des cas, elle traite avec efficacité le SCI et la colite. Certains médicaments traiteront l'inflammation du colon tandis que d'autres contribueront à soulager les symptômes.

- **La chirurgie.** Dans certains cas de colite, lorsque le traitement médicamenteux ne réussit pas à prévenir l'inflammation, la chirurgie pourrait être utilisée en dernier recours afin d'enlever certaines sections du côlon. Le type de chirurgie dépendra de la gravité de la maladie et du style de vie de la personne concernée.

- **La psychothérapie et les traitements psychiatriques.** Le stress et l'anxiété déclenchent souvent des symptômes du SCI. Les professionnels de la santé auront fréquemment recours à la thérapie cognitive du comportement ou à la psychothérapie pour traiter les personnes souffrant de ce syndrome.

Malgré les avancées de la médecine en ce qui concerne le SCI, la plupart des personnes qui en souffrent ne sont jamais traitées. En fait, des études démontrent que seul le quart des personnes affectées par le syndrome chercheront à obtenir de l'aide. Si vous ou un être cher souffrez de l'une de ces maladies, il est important de vous souvenir que vous n'êtes pas seul. Plus votre volonté d'obtenir de l'aide et du soutien sera grande, plus il vous sera facile de retrouver la santé.