

## Les troubles fonctionnels intestinaux

### Des symptômes digestifs désagréables, se répétant, mais sans gravité.

- Chez certaines personnes, les épisodes de douleurs ou d'inconfort digestif se répètent, avec des ballonnements, des gaz, de la diarrhée ou de la constipation, ou les deux en alternance. Les examens sont normaux. On parle alors de "troubles fonctionnels intestinaux récurrents", de "syndrome de l'intestin irritable" ou de "colopathie fonctionnelle".
- On ignore le plus souvent la cause des troubles fonctionnels intestinaux. On sait qu'ils n'augmentent pas le risque de maladies digestives telles que les cancers, les ulcères, etc.
- Au fil des ans, les troubles intestinaux s'aggravent chez environ 1 personne sur 10, ils s'améliorent ou disparaissent chez 2 à 3 personnes sur 10, et restent stables chez les autres.

### Quelques examens

- Après quelques questions et un examen corporel, le médecin propose souvent une prise de sang, notamment pour vérifier l'absence d'anémie, d'inflammation et d'intolérance au gluten ou au lactose.
- Les autres examens (radiographies, échographies, endoscopies, etc.) n'apportent pas d'information utile, sauf dans quelques cas : amaigrissement inexplicable, sang dans les selles ou fièvre, par exemple.
- En cas de nouveaux symptômes digestifs, mieux vaut les signaler au médecin, qui décidera si de nouveaux examens sont utiles ou non.

### Soulager les symptômes

- Certains attribuent leurs troubles à divers aliments : laitages, céréales complètes, boissons gazeuses, alcool, etc. Adapter son alimentation est parfois une bonne idée, sans déséquilibrer les apports. Il est bon d'en discuter avec un professionnel de santé.

- Penser aux aliments "sans sucre" contenant des édulcorants (mannitol, xylitol, etc.) qui augmentent ou provoquent des ballonnements. Des médicaments sont parfois à l'origine de troubles intestinaux.

- Contre les douleurs et l'inconfort, une tisane de menthe poivrée, et un médicament contre les spasmes, le *pinavérium*, ont une efficacité relativement bien établie. Il convient de prendre le *pinavérium* avec un grand verre d'eau au cours d'un repas, sans s'allonger dans la demi-heure qui suit, pour limiter le risque d'effets indésirables sur l'œsophage. On peut aussi essayer le *paracétamol* (contre la douleur) ou d'autres plantes comme la mélisse, la matricaire ou la badiane.

- Les fibres végétales (dans le son de blé, des fruits crus comme les pommes, etc. ou dans des médicaments comme le *psyllium* et l'*ispaghul*) sont efficaces contre la constipation, mais augmentent parfois le ballonnement ou l'inconfort abdominal. Il en est de même pour les laxatifs osmotiques (qui augmentent la teneur des selles en eau), comme le *lactulose*, ou les macrogols.

- En cas de diarrhée, le *lopéramide* ou le *racécadotril* ralentissent un peu le transit intestinal, mais ils ne diminuent pas la douleur, et ils risquent de provoquer une constipation. Le *lopéramide* cause notamment des rétentions urinaires, le *racécadotril* des maux de tête et des œdèmes. Aucun médicament n'a d'efficacité démontrée contre les ballonnements.

- Une psychothérapie aide parfois à surmonter de fortes réactions psychologiques ou émotionnelles et à diminuer l'inconfort.

- Les autres traitements n'ont pas d'efficacité démontrée (acupuncture, bactéries présentées comme médicaments ou compléments alimentaires) ou font courir des risques disproportionnés (spasmolytiques à haut risque d'effets indésirables, antidépresseurs).

©Prescrire - décembre 2016

**Sources** • "Troubles intestinaux bénins récurrents" Premiers Choix Prescrire, actualisation août 2016 : 5 pages.