



S E R V I C E D E  
GASTROENTÉROLOGIE  
du CIUSSS de l'Estrie – CHUS

# SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

Traitements et conseils

## QU'EST-CE QUE LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE ?

Le syndrome de l'intestin irritable (SII) est un trouble gastro-intestinal qui se manifeste principalement par de la douleur abdominale associée à des changements dans les selles (augmentation ou diminution des douleurs abdominales avec changements au niveau de la forme, de la consistance ou de la quantité des selles). Les autres symptômes courants incluent les ballonnements, la diarrhée ou la constipation.

Une personne atteinte de SII répond différemment aux stimuli (l'alimentation ou le stress) et au fonctionnement normal de l'intestin. Les mouvements intestinaux peuvent provoquer de la douleur et des difficultés à évacuer les selles ou, au contraire, peuvent entraîner un besoin urgent d'aller à la selle. Souvent, l'inconfort abdominal diminue lorsque le gaz ou les selles sont finalement évacués. Il n'est pas rare que certaines personnes remarquent une substance filamenteuse, appelée mucus, lors de l'évacuation des selles.

Dans le SII, il y a un dérèglement du transit intestinal (progression des aliments digérés) et de la flore intestinale (bactéries saines de l'intestin ou microbiote). Le SII peut survenir à n'importe quel âge et même disparaître avec le temps. Les périodes d'anxiété, les changements de vie ou une infection digestive peuvent être des moments propices à l'apparition du SII. Il n'existe pas d'examen médicaux permettant de confirmer ou d'exclure le diagnostic. Il peut parfois être nécessaire de faire d'autres tests en cas de doute.

Le syndrome de l'intestin irritable est divisé en 3 types :

- avec diarrhée
- avec constipation
- mixte : alternance entre constipation et diarrhée

## COMMENT GÉRER LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE ?

Le plus important est d'apprendre à reconnaître les facteurs qui aggravent ou déclenchent les symptômes. Dans tous les cas, une aide psychologique ou pharmacologique peut s'avérer utile.

Il existe également des médicaments pour contrôler la douleur, des laxatifs pour traiter la constipation et des médicaments pour gérer la diarrhée. Il se peut qu'on vous conseille de la physiothérapie pelvi-périnéale en cas d'évacuation difficile ou incomplète des selles. Une bonne technique de défécation est également primordiale afin d'éviter toute rétention de selles ou de gaz, ce qui pourrait contribuer à générer des douleurs abdominales et à augmenter les envies urgentes. Les probiotiques peuvent également être utilisés ainsi que l'huile de menthe poivrée. Ces produits sont en vente libre. Parlez-en à votre pharmacien ou pharmacienne.

L'alimentation est un autre aspect important à considérer pour diminuer les symptômes :

- Limitez les gras alimentaires; ceux-ci ont tendance à empirer les symptômes.
- Tenez un journal alimentaire incluant les aliments qui causent problème et discutez-en au besoin avec un(e) nutritionniste.
- Tentez de réduire la quantité de gaz pouvant causer des ballonnements (vous référer au document sur le ballonnement pour plus d'information) : évitez de mâcher de la gomme, de boire des boissons gazeuses et de consommer des aliments qui produisent des gaz comme le sucre. Surveillez votre hygiène d'élimination afin de ne pas causer de rétention d'air.
- Ajoutez des fibres alimentaires. En plus d'améliorer la consistance des selles, les fibres facilitent l'élimination et favorisent le maintien d'une flore intestinale plus saine, plus variée et moins propice aux douleurs abdominales. C'est une façon saine et sans médicaments de contrôler beaucoup de symptômes gastro-intestinaux.

## QU'EST-CE QUE LES FODMAP ?

Les FODMAP (en anglais, Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides, and Polyols) sont des glucides (sucres) mal digérés qui sont fermentés par les bactéries de l'intestin. Les FODMAP se retrouvent dans de nombreux aliments. Certaines personnes aux prises avec le syndrome de l'intestin irritable notent une augmentation de leurs symptômes lorsqu'elles consomment des aliments qui contiennent des FODMAP. Avant d'entreprendre cette diète restrictive, il est primordial de consulter un(e) nutritionniste.

### **Informez-vous sur l'alimentation pauvre en FODMAP :**

**Fondation canadienne de la santé digestive** : [cdhf.ca/fr/un-comprendre-les-fodmap-que-sont-les-fodmap](https://cdhf.ca/fr/un-comprendre-les-fodmap-que-sont-les-fodmap)

**Monash University** : [monarshfodmap.com](https://monarshfodmap.com) (en anglais seulement)

## COMMENT AJOUTER DES FIBRES DANS L'ALIMENTATION ?

Il peut être nécessaire d'ajouter des fibres à l'alimentation tant pour la diarrhée que pour la constipation. Les fibres aident à augmenter le volume des selles, à améliorer leur consistance et à favoriser un mouvement intestinal, plus harmonieux. Les fibres se retrouvent dans les fruits, les légumes, les noix, les graines, les légumineuses et les produits céréaliers à grains entiers.

Si vous êtes sensible à la constipation, ajoutez quotidiennement davantage de fibres à vos repas et à vos collations :

- Choisissez du pain à teneur élevée en fibres alimentaires.
- Optez pour des pâtes alimentaires de blé entier.
- Consommez des légumineuses.
- Faites un choix judicieux de céréales : évitez celles qui sont sucrées et favorisez plutôt celles qui sont riches en fibres.
- Ajoutez du son de blé ou d'avoine aux soupes, salades, spaghettis, yogourt, muffins, crêpes, céréales et plats en casseroles.
- Saupoudrez vos aliments de graines de lin moulues ou de graines de chia.
- Ajoutez des noix, des céréales de son, des carottes râpées ou des raisins secs aux garnitures de sandwichs et aux salades.

Si vous avez tendance à la diarrhée, ajoutez plutôt des fibres solubles dans une petite quantité d'eau. Elles formeront une gélatine dans l'intestin autour de laquelle s'agglutineront les résidus alimentaires, qui seront par la suite évacués en selles plus consistantes, mais molles.

On retrouve des fibres solubles dans :

- le son d'avoine et le gruau;
- les fruits sans pelure : oranges, clémentines, bananes, fraises;
- les légumes sans pelure : carottes, pommes de terre, concombres.

Si vous n'arrivez pas à augmenter l'apport de fibres dans votre alimentation, un supplément commercial de fibres à base de psyllium ou d'inuline pourrait être envisagé (voir section sur les suppléments de fibres). Pour éviter les gaz et les ballonnements, on suggère de commencer par un ajout de 5 g de fibres à la fois pendant 8 à 10 jours.

## COMMENT UTILISER LES SUPPLÉMENTS DE FIBRES (EX. : METAMUCIL®)?

### Posologie :

- Débutez par ½ à 1 cuillère à thé par jour pendant 8 à 10 jours.
- Versez la poudre dans un grand verre d'eau ou un autre liquide froid.
- Mélangez et buvez immédiatement.
- Afin de faciliter votre adaptation, augmentez la quantité de façon progressive selon votre tolérance.
- Prenez la quantité prescrite une fois par jour, préférablement le matin, selon votre tolérance.
- Vous pouvez consommer jusqu'à 1 cuillère à table 3 fois par jour.
- Revenez à la dose antérieure si vous ressentez de l'inconfort abdominal. Il n'est pas nécessaire de prendre la dose maximale. Prenez la dose qui vous convient le mieux chaque jour.

## TECHNIQUE D'ÉVACUATION DES SELLES

Afin de bien évacuer, il est nécessaire d'avoir une bonne position lorsque vous vous assoyez sur la toilette :

- Les pieds doivent être surélevés sur un petit banc, les genoux plus hauts que les hanches (genoux pliés à 30° degrés, environ).
- Les pieds sont écartés, les orteils pointant vers l'intérieur.
- Le dos est légèrement penché vers l'avant en position de relaxation.
- Dans une ambiance calme, prenez le temps de vous détendre et de respirer. Relâchez le périnée\* (sentir une descente) et l'anus (sentir une ouverture).
- Inspirez par le nez en gonflant votre ventre.
- Expirez par la bouche en soufflant dans votre poing fermé et ramenez le nombril vers la colonne vertébrale. La paroi abdominale doit demeurer parallèle à la colonne.
- Répétez cette expiration freinée de 4 à 6 fois, celle-ci aide à faire une vidange plus complète.

### Mauvaise position

Position assise  
avec genoux à  
90° ou plus



Défécation  
forcée (pousser  
pour évacuer)

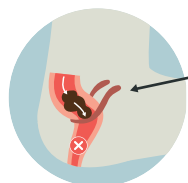
### Bonne position

Position accroupie  
avec genoux à 30°



Défécation  
détendue

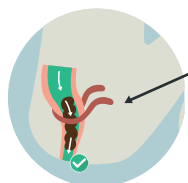
### Ce qui se produit dans votre intestin avec la position ci-haut



*Rectum vu de profil*

muscle pubo-rectal  
sous tension

Selles emprisonnées  
dans le rectum

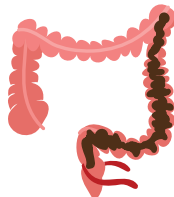


*Rectum vu de profil*

muscle pubo-rectal  
détendu

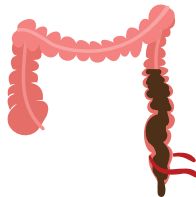
Évacuation  
facile des selles

*Intestin vu de face*



Selles  
emprisonnées  
dans le colon  
gauche

*Intestin vu de face*



Évacuation  
facile des selles

Si la pratique de cette technique ne donne pas les résultats souhaités, le ou la médecin pourrait vous proposer une rééducation périnéale pour apprendre des techniques d'évacuation des selles.

*\*Chez l'homme, le périnée correspond à la zone entre la base du scrotum et l'anus.*

*Chez la femme, il correspond à la berge postérieure des voies vaginales et de l'anus.*

### **Élaboration du contenu :**

Dre Marie-Pier Bachand, gastroentérologue

### **Révision du contenu :**

Dre Laurence Guay, gastroentérologue

### **Révision linguistique et mise en page :**

Service des communications et des relations médias  
Présidence-direction générale

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2024

**Juillet 2024**

4-6-12217 (version française) | 4-6-12218 (version anglaise)

**[santeestrie.qc.ca](http://santeestrie.qc.ca)**

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec 