

ESTOMAC, INTESTINS :

CES HYPER-SENSIBLES



NOTRE SPÉCIALISTE
Dr Muriel Hagage



Riche de neurones, comme le cortex, l'intestin est un deuxième cerveau, assure la faculté ! Nous sommes nombreux à souffrir de douleurs du système digestif ou/et d'un ventre ballonné. Comment apaiser et nourrir ce maître des horloges ? Le point avec le docteur Muriel Hagiage, gastro-entérologue.

Jacqueline Tarkiel

Sans gluten, probiotiques, antiacides : que révèlent ces mots en vogue, des thérapeutiques pour notre système digestif ? Brûlures de l'œsophage, ulcères, ballonnements intestinaux se soignent. Mais pas n'importe comment. Et que dire du « syndrome de l'intestin irritable » ?

Le syndrome de l'intestin irritable

« Le syndrome de l'intestin irritable, appelé également colopathie n'est pas nouveau, précise d'emblée le docteur Muriel Hagiage. *Étudié depuis toujours, bien que sans conséquence grave et sans être mortel, il vous pourrait la vie. Ce n'est donc pas véritablement une maladie. Il se traduit par des douleurs intestinales, des troubles du transit (constipation ou diarrhée voire une alternance) et très souvent des "ballonnements."* On peut avoir un, deux ou les trois symptômes, variables dans leur intensité, leur durée selon les individus, et c'est un motif très fréquent de consultation. Les patients se plaignent également de fatigue. La colopathie peut être associée à des pathologies extra-digestives, comme la fibromyalgie ou la migraine et concerne surtout les femmes. Ces douleurs chroniques commencent parfois plus tôt dans la vie, chez les jeunes filles voire même chez l'enfant.

Des causes variées

L'alimentation joue un rôle, bien sûr, ainsi que notre flore intestinale, et enfin notre « cerveau digestif », qui est fortement influencé par le stress et dont on sait aujourd'hui qu'il contient d'innombrables neurones, qu'enfin il est gros comme un cerveau de chien. Les neurones du cerveau digestif dia-

loguent en permanence avec les neurones du cortex. C'est dire combien le stress intervient ! Alimentation, qualité de la flore intestinale (les antibiotiques la perturbent), nervosité : un rien, tout dérange notre intestin, organe éminemment sensible. Une digestion difficile, une nourriture inhabituelle – on est en voyage –, et voilà que s'installe le mal au ventre et le ballonnement, avec son alternance de constipation-diarrhée. La malbouffe comme la peur sont aussi des tord boyaux ! Qui n'a jamais eu mal au ventre, la veille d'un examen ?

Défendre la flore intestinale

« La flore intestinale ou microbiote s'installe dès la naissance, à l'âge d'1 an elle a déjà colonisé l'intestin. Si bien qu'elle joue un rôle important sur la digestion, l'absorption des vitamines, la motricité de l'intestin, permet le développement de l'immunité et la protection essentielle contre toutes les infections, explique notre spécialiste. Nous avons besoin de cette flore qui dialogue avec l'intestin et forme une véritable barrière. On dénombre des milliards de bactéries composant notre microbiote intestinal ! Une maladie infectieuse ou parasitaire la perturbe et peut détériorer la perméabilité de la paroi intestinale. Ce n'est pas anodin. » Du coup, yaourtiens et laboratoires se sont emparés de cette idée de renforcement de la flore intestinale. Telle plante ou probiotique est supposée améliorer tel problème fonctionnel. « Mais, prévient le docteur Hagiage, on ne sait absolument pas le rôle réel de tel ou tel probiotique sur telle ou telle famille de la flore intestinale. L'effet placebo joue aussi et comme ces probiotiques ne font pas de mal ! »

Les Fodmaps qui nous gonflent

Fodmaps est un acronyme pour désigner des glucides (sucres) particulièrement fermentescibles. Une liste des aliments à consommer avec modération ou sans problème fait l'unanimité des scientifiques. Il vous suffit de rechercher Fodmaps sur Internet et vous aurez la liste de tout ce qui provoque ballonnements et gaz. Très indigestes : les polyols (sorbitol, mannitol, xylitol), sucres des bonbons, chewing-gums, de tout ce qui est garanti sans sucres naturels ! Abricot, datte et figue, secs, mais aussi mangue, pêche, poire, prune, pomme contiennent des fibres qui gonflent le ventre. À éplucher si possible ! Ail, échalote, oignon, poivron, choux, légumes secs tels les lentilles, haricots secs, pois chiche, flageolet, artichaut, salsifis : les personnes qui souffrent de ballonnements se sont aperçues qu'elles digéraient mal les légumes très fibreux. Les légumes renferment des « oligosaccharides », molécules de fructose reliées à d'autres molécules indigestes. Les graisses cuites ne sont pas à meilleure enseigne !

Soigner l'intestin irritable

Le traitement d'un syndrome de l'intestin irritable est parfois complexe car il va combiner des conseils alimentaires, variables selon les individus, des médicaments antispasmodiques contre les épisodes de ballonnements, parfois des probiotiques, voire même des

Intolérance au gluten ? Plutôt à l'amidon

Enormément d'études paraissent sur les intolérances vraies ou supposées de notre intestin. L'intolérance au gluten est largement surestimée par des effets de mode. Imaginaire ou réelle – là encore l'effet placebo joue –, elle est souvent confondue avec la difficulté à digérer l'amidon. Les farineux, l'excès de sucres gonflent également et durcissent le ventre. « C'est plus souvent l'amidon qui fermente et non le gluten qui est responsable de ballonnements. Les farines génétiquement modifiées, toute notre alimentation transformée, n'arrangent rien. Notre flore intestinale n'y est pas adaptée », prévient le docteur Hagiage. L'intolérance au gluten est un phénomène de mode et mieux vaut savoir que certaines fibres irritantes provoquent aussi des maux de ventre.



RÉELLE, l'intolérance au lactose

Le lactose des produits laitiers est indigeste car nous n'avons plus, adultes, l'enzyme qui nous permettait de le digérer. « *L'intolérance au lactose est bien plus réelle que celle au gluten* », avertit le docteur Hagiage.

traitement antibiotique qui vient à bout de cette infection qui provoque des gastrites, des ulcères, ou de simples douleurs gastriques. On en souffre en général deux, trois heures après le repas. Qu'il s'agisse de reflux gastro-œsophagien ou d'ulcère, la fréquence des douleurs, la durée des symptômes, et l'âge de la personne, peuvent conduire à pratiquer une fibroscopie pour vérifier l'état des organes atteints. Médicaments antiacides, antiulcéreux, et conseils alimentaires sont toujours efficaces.

Le stress augmente la sensibilité à la douleur

Nous préoccupons-nous suffisamment de ces neurones actifs involontairement de notre conscience ? Ouvrières autonomes, travaillant en permanence, et qu'on ne peut pas maîtriser tout comme on ne peut pas s'arrêter de respirer, ménageons-nous suffisamment nos cellules intestinales ? Elles s'emballent, le ventre gonfle, tout comme le cœur bat plus vite sous l'effet du stress. De plus, « *la sensibilité à la douleur est plus importante chez les personnes soumises au syndrome de l'intestin irritable* », précise le docteur Hagiage. Le stress distend l'intestin, ce qui augmente notre sensibilité, la connexion avec le cerveau – conscient – est immédiate. On a mal ! Le ventre ballonné est une particularité des pays industrialisés, malbouffe ou excès de nourriture ! ■

anxiolytiques. Cette panoplie de médicaments vient à bout de maladies à ne pas négliger. Modifier son alimentation peut suffire, dîner légèrement le soir, faire du sport et limiter les aliments inflammatoires. Bien respirer, se relaxer, apprendre à se concentrer, pratiques qui relèvent du yoga et des disciplines orientales tels le tai chi chuan, le shiat-su, sont bénéfiques, elles luttent contre le stress. Sophrologie et hypnose également. Il s'agit de retrouver son corps et son calme.

Le reflux gastro-œsophagien

L'œsophage brûle, c'est du reflux gastro-œsophagien, l'acide de l'estomac remonte très haut et même donne des symptômes ORL, toux, sinusites ou angines à répétition. C'est une béance du bas de l'œsophage ou une hernie hiatale (petite poche formée au-dessus de l'estomac dans le thorax) qui favorisent tous ces symptômes. « *Dès que je m'allonge l'acidité monte jusque dans la gorge* », constate Danielle qui dort sur

un épais oreiller pour ne pas se retrouver à plat dos. De l'estomac à l'œsophage on est en présence des différents degrés d'une inflammation. Le stress, le trac à eux seuls peuvent provoquer ces douleurs ou les aggraver. Des modifications de son alimentation s'imposent. Le spécialiste peut ordonner une fibroscopie pour évaluer l'état de sévérité de l'inflammation et la présence éventuelle d'ulcères. Un RGO (reflux) non soigné altère l'œsophage. Plusieurs médicaments sont à la disposition du gastro-entérologue. Si le syndrome de l'intestin irritable est bénin, en revanche l'inflammation chronique des parois de l'œsophage ou de l'estomac peuvent devenir dangereuses et déboucher, avec les années, peut-être sur un cancer.

Ulcère : vérifier son origine

Dans 50 % des cas l'ulcère est provoqué par une bactérie, *helicobacter pylori*. Une simple prise de sang ou mieux un test respiratoire vérifie sa présence dans l'estomac. On prescrit alors un

COUPS DE POUCE

Le Laboratoire ImmuBio, spécialiste des probiotiques propose 3 produits pour lutter contre les troubles digestifs. Physiostim Constipation, Physionorm Daily pour soulager le syndrome du colon irritable et Physionorm Plus qui agit contre la diarrhée.



Prix conseillés : 19,50 € - 23,00 € - 9,90 €. En pharmacies. www.immubio.fr/trouver.php

DISPOSITIFS MÉDICAUX

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

PHYSIOSTIM™ & PHYSIONORM™

Nos probiotiques peuvent changer
votre vie... Naturellement.



Association de Prébiotiques et Probiotiques = Action symbiotique

Une efficacité unique de nos produits grâce
au procédé « **CRYOPROTECT*** »

Une enveloppe individuelle de protection de nos bactéries qui garantit
la qualité et la quantité.

TECHNOLOGIE BREVETÉE

AVEC CRYOPROTECT
91%
des bactéries arrivent
vivantes dans l'intestin



* Les bactéries sont majoritairement détruites par les sucs biliaires et gastriques. Pour les protéger, nous enveloppons nos bactéries individuellement d'une matrice spécifique à froid avant lyophilisation : c'est la technologie **CRYOPROTECT**.

Laboratoire
ImmuBio®

LA NOUVELLE RÉFÉRENCE EN PROBIOTIQUES

Tél. : +33 (0)1 85 74 07 52 • www.immubio.fr • Facebook : Laboratoire ImmuBio