



## COMPRENDRE LE SYNDROME DU CÔLON IRRITABLE (SCI)

### Aperçu

Le Syndrome de l'intestin irritable, ou le SCI, est une affection chronique gastro-intestinale. Ceux qui sont touchés peuvent souffrir de douleurs abdominales récurrentes et des irrégularités de l'intestin qui sont souvent douloureuses. Les symptômes du SCI peuvent durer des mois ou des années; ils réduisent la capacité des personnes touchées à travailler, à fréquenter l'école, à prendre part aux événements sociaux ou à participer à des activités sportives.

Le Canada possède l'un des taux les plus élevés du SCI dans le monde. Cinq millions Canadiens souffrent du SCI et on estime que 120 000 Canadiens développent ce trouble digestif chaque année. Le fardeau économique et de santé annuel du SCI dépasse les 6,5 milliards de dollars - ce chiffre n'incluant pas les dépenses consacrées aux médicaments en vente libre ou sur ordonnance. Beaucoup plus fréquent chez les femmes que chez les hommes, le SCI est une cause fréquente de l'absentéisme au travail ou scolaire.

### Symptômes

Les symptômes manifestés par les personnes vivant avec le SCI varient d'une personne à l'autre. Ils peuvent comprendre des douleurs abdominales liées aux mouvements de l'intestin, et des activités irrégulières de l'intestin menant à une constipation, une diarrhée ou une diarrhée en alternance avec la constipation.

D'autres symptômes peuvent inclure des brûlures d'estomac, des nausées, des douleurs de ballonnement ou abdominales. Les symptômes qui présentent des activités irrégulières de l'intestin, sont souvent la cause de gaz, de ballonnements, de crampes et de mucus autour ou dans les selles.

Souvent, un événement peut causer ou contribuer à un changement des symptômes. Cela peut inclure la contraction d'une infection pendant un voyage, un traitement par antibiotiques ou de nouveaux médicaments, un changement dans votre régime alimentaire, une intervention chirurgicale ou un événement stressant. Il n'est pas rare qu'une personne développe le SCI à la suite d'une infection comme l'intoxication alimentaire ou la diarrhée du voyageur. Bien que les bactéries aient disparu, leurs effets persistent et perturbent la manière dont le système fonctionne; et les choses ne retournent plus à la normale. C'est ce que nous appelons le Syndrome de l'intestin irritable post-infectieux.

Nous reconnaissons que le stress peut aggraver les symptômes du SCI. Notre corps et notre esprit sont intimement liés et peuvent influencer l'un l'autre. Quand le stress semble aggraver d'une façon majeure les symptômes du SCI, il fallait prendre des mesures pour le soulager.

## SCI-Syndrome du côlon irritable

### Quand dois-je consulter un médecin ?

Si vous présentez de nouveaux symptômes ou un changement de vos malaises sans une raison évidente, il est temps de voir le médecin. Si vous souffrez d'une perte d'appétit et de poids, d'un saignement rectal avec du sang rouge foncé mélangé dans les selles, d'une fièvre, de symptômes qui vous réveilleront de votre sommeil ou de douleurs abdominales intenses et persistantes, vous devez prendre note de vos symptômes et consulter votre médecin le plus tôt possible.

### Tests et diagnostic

Le diagnostic repose principalement sur un aperçu des antécédents médicaux identifiant un groupe de symptômes et l'exclusion d'autres maladies. Le syndrome du côlon irritable n'est pas détecté par des tests de laboratoire, des rayons X ou une endoscopie.

Certains tests permettent aux médecins d'écarter les problèmes sous-jacents. Ces tests peuvent inclure le lavement baryté en double contraste, la colonoscopie virtuelle, la sigmoïdoscopie, la coloscopie. Une analyse de sang peut montrer une faiblesse d'hémoglobines dans le sang ce qui indique une anémie et peut refléter des saignements ou une malabsorption du tube digestif. Diverses analyses sanguines peuvent écarter d'autres maladies comme le diabète, la fonction thyroïdienne anormale ou des changements dans le niveau de calcium qui peuvent affecter le tube digestif, la maladie cœliaque et les infections.

Parfois les médecins recommanderont l'élimination systématique d'un aliment pour deux semaines à la fois. Ce processus est connu sous le nom d'élimination alimentaire séquentielle.

### Vivre avec le SCI

Le SCI est un trouble digestif chronique bénin qui ne cause pas le cancer et n'endommage pas l'intestin d'une façon permanente. Les symptômes sont toutefois intermittents, s'améliorent et s'aggravent à certains moments. Pour certaines personnes, ces symptômes peuvent progressivement s'alléger.

Vous pouvez apaiser les symptômes du SCI en adoptant les simples mesures suivantes :

- **Améliorer votre régime alimentaire** en mangeant une alimentation riche en fibres, faible en matière grasse et en essayant d'éliminer la consommation d'un aliment qui vous cause des douleurs. L'obésité aggrave les symptômes du SCI.
- **Évitez les aliments riches en matières grasses;** la caféine excessive et les boissons gazeuses.
- **Allez à la selle au besoin,** si c'est possible.
- **Faire de l'exercice physique** pour réduire le stress et pour activer le mouvement du côlon.
- **Bien dormir et relaxez-vous,** le manque de sommeil peut exagérer les symptômes du SCI.
- **Utiliser un journal alimentaire** pour identifier les déclencheurs alimentaires ou émotionnels possibles des symptômes du SCI.
- **Minimiser le stress et la tension** qui jouent un rôle important dans le déclenchement des symptômes du SCI.

### Plus d'information

Pour obtenir plus d'informations sur la protection et l'amélioration de la santé digestive, visitez [www.CDHF.ca](http://www.CDHF.ca)

## FAIRE UN DON

**OUI!** Je veux faire un don à la Fondation canadienne pour la promotion de la santé digestive.

**Veillez accepter mon don pour soutenir :**

- Programmes de la Fondation canadienne pour la promotion de la santé digestive au besoin
- Fonds de dotation de la Fondation canadienne pour la promotion de la santé digestive

**Mon don est :**  Personnel  En l'honneur de  À la mémoire de \_\_\_\_\_ (Nom de la personne)

- Oui, veuillez envoyer une notification de mon don à :
- Nom au complet : \_\_\_\_\_
- Courriel : \_\_\_\_\_
- Adresse postale : \_\_\_\_\_
- Message personnel : \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Faire un don par chèque :**

- Ci-joint un chèque de \_\_\_\_\_ \$
- J'ai inclus un chèque en blanc marqué « Nul » autorisant la Fondation canadienne pour la promotion de la santé digestive de déduire la somme de \_\_\_\_\_ \$ de mon compte bancaire le 28ème jour de chaque mois.

Signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ (jj/mm/aa)

**Faire un don par carte de crédit :**

Je désire faire un don par carte de crédit. Veuillez débiter ma carte

- VISA  MasterCard
- 100\$  250\$  500\$  1000\$  Autres \$\_\_\_\_\_.

Je voudrais supporter la Fondation canadienne pour la promotion de la santé digestive en faisant un don mensuel, débité de ma carte de crédit le 28ème jour de chaque mois. Ma signature apposée sur ce document vous autorise à charger la carte de crédit mentionnée.

- 250\$  100\$  75\$  Autres \$ \_\_\_\_\_ par mois

Numéro de la carte : \_\_\_\_\_

CVV2 : \_\_\_\_\_ Exp. \_\_\_\_/\_\_\_\_ mm/aa

Signature : \_\_\_\_\_

Tél : (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_ Prov : \_\_\_\_ CP : \_\_\_\_\_

- Veuillez me faire parvenir de l'information pour protéger et améliorer ma santé digestive.

## À PROPOS DE NOUS

Plus de 20 millions Canadiens souffrent de troubles digestifs chaque année. La Fondation canadienne pour la promotion de la santé digestive croit que c'est inutile et inacceptable.

Nous réduisons la souffrance et nous améliorons la qualité de vie des Canadiens en leur offrant des informations fiables, récentes et basées sur des recherches scientifiques au sujet de la santé digestive et des maladies.

Étant la fondation de l'Association canadienne de gastroentérologie, nous travaillons avec des médecins, des experts scientifiques et d'autres professionnels en soins de santé pour vous aider à comprendre et à prendre contrôle de votre santé digestive en confiance et optimisme.

À travers les recherches et l'éducation publique, nous visons à :

<p>↓</p> <p><b>RÉDUIRE</b></p> <p>l'incidence et la prévalence des troubles digestifs.</p>	<p>↑</p> <p><b>FACILITER</b></p> <p>la compréhension des problèmes de santé digestive.</p>
<p>♥</p> <p><b>SOUTENIR</b></p> <p>les personnes souffrant de troubles digestifs.</p>	<p>+</p> <p><b>AMÉLIORER</b></p> <p>la qualité de vie des personnes atteintes de troubles digestifs.</p>

### Demande de soutien

La Fondation canadienne pour la promotion de la santé digestive est un organisme de bienfaisance national régi par un Conseil d'administration bénévole. Nous comptons sur les dons du public et la générosité de nos partenaires pour élaborer et offrir nos programmes. Veuillez considérer notre Fondation comme l'un de vos organismes de bienfaisance choisis.

### Contactez-nous/Faire un don à la:

Fondation canadienne pour la promotion de la santé digestive  
1500 Rue Upper Middle, Unit 3,  
PO Box 76059, Oakville (Ontario) L6M 1G0  
Tél et télécopieur : 905-829-3949  
info@CDHF.ca