



## Série « La psychologie peut vous aider » : Le syndrome du côlon irritable

### Qu'est-ce que le syndrome du côlon irritable?

Les symptômes du syndrome de l'intestin irritable (SCI) sont les suivants : douleurs ou inconfort dans le bas de l'abdomen (sous le nombril) et changements dans les habitudes intestinales, comme des diarrhées fréquentes ou le besoin urgent d'aller à la selle, ou de la constipation. Les ballonnements sont également courants. Le SCI est un trouble médical qui affecte l'une des composantes de l'appareil digestif, à savoir la partie inférieure du tube digestif (l'intestin grêle et le gros intestin).

On considère qu'il s'agit d'un problème de *fonctionnement* de l'intestin, qui résulte d'une mauvaise communication entre le cerveau et l'intestin. La recherche indique que les personnes atteintes du SCI éprouvent des problèmes de motilité (mouvement des aliments digérés dans les intestins) et une sensibilité viscérale accrue (une sensibilité accrue aux gaz et aux sensations des activités gastro-intestinales normales).

On ne comprend pas bien ce qui cause le SCI. Chez certaines personnes, il se manifeste dès l'enfance, sous la forme d'un « estomac sensible », pour s'intensifier à l'âge adulte; chez d'autres, les problèmes gastro-intestinaux apparaissent soudainement pendant une période de stress ou après une infection intestinale. Le diagnostic du SCI se base sur la *présence* des symptômes décrits ci-dessus et l'*absence* d'autres symptômes d'alarme (comme la perte de poids ou des saignements).

Le SCI est très courant. On estime qu'il touche jusqu'à un Canadien sur cinq. Il commence souvent à l'âge adulte et est beaucoup plus fréquent chez les femmes que chez les hommes. Il s'agit de la deuxième cause d'absentéisme au travail et l'un des motifs les plus courants de visite chez le médecin. Selon les estimations, le SCI coûte chaque année au Canada plus de 350 millions de dollars en coûts directs et plus d'un milliard de dollars en coûts indirects liés aux soins de santé et à perte de productivité.

Bien que ses répercussions sur la société soient assez importantes, le SCI peut être très difficile à vivre pour l'individu. La douleur, les crampes ou le besoin urgent et fréquent d'aller à la selle peuvent nuire aux activités professionnelles et domestiques. Les ballonnements, les gaz et les aller et retour aux toilettes peuvent être embarrassants, de sorte que les gens souffrent souvent dans le silence.

Beaucoup de gens pensent que certains aliments sont responsables du SCI, mais aucune preuve scientifique n'appuie l'idée que le SCI est lié aux allergies alimentaires ou à une sensibilité aux aliments. Toutefois, une fois que le SCI se développe, l'intestin réagit de manière excessive à divers éléments, comme le régime alimentaire, le stress, l'état émotionnel, voire les fluctuations hormonales, ou est déclenché facilement sous l'effet de ces éléments.





Le stress ne cause pas le SCI, mais il semble jouer un rôle particulièrement important dans le déclenchement des symptômes du SCI, probablement en raison de la communication étroite entre le cerveau et l'intestin, qui passe par les voies nerveuses et chimiques. En fait, les deux tiers des personnes en bonne santé qui ne souffrent pas du SCI signalent des symptômes de douleur ou de troubles intestinaux en réponse au stress, et les chiffres sont encore plus élevés chez les personnes atteintes du SCI.

Les recherches indiquent que les « facteurs de stress aigus », comme les échéances, les examens, les entretiens d'embauche ou les conflits interpersonnels, ainsi que les « facteurs de stress chroniques », comme les préoccupations financières, les contraintes de temps ou les problèmes familiaux, peuvent irriter l'intestin.

## La psychologie peut-elle aider?

Absolument. Pour les personnes atteintes du SCI mais qui éprouvent des symptômes légers, les médicaments en vente libre et une modification du mode de vie, qui préconise des habitudes alimentaires et de sommeil plus régulières, une alimentation plus saine, s'accompagnant d'une consommation accrue de fibres et d'eau, ainsi que la pratique régulière d'exercices aérobiques, sont généralement suffisants pour apporter un certain soulagement.

Toutefois, pour les personnes présentant des symptômes modérés à graves, des traitements médicaux et psychologiques sont recommandés. Ces traitements ciblent habituellement les symptômes éprouvés (comme la douleur, la diarrhée ou la constipation) ou visent à diminuer les déclencheurs (comme le stress) qui aggravent les symptômes.

Le traitement médical conventionnel comprend des suppléments de fibres, des antispasmodiques, des agents de la motilité gastro-intestinale et des médicaments qui agissent sur des récepteurs biochimiques comme la sérotonine dans le tractus gastro-intestinal et le système nerveux central. À ce jour, les examens de l'efficacité des traitements médicamenteux ont conclu que ces derniers sont utiles pour de petits sous-groupes de personnes atteintes du SCI, mais que leur impact est globalement décevant. Pour obtenir des renseignements à jour sur les traitements médicamenteux adaptés à votre situation, nous vous encourageons à vous adresser à votre médecin de famille pour en discuter.

Plusieurs traitements psychologiques particuliers se sont avérés efficaces pour soulager les symptômes du SCI ainsi que pour réduire la détresse et les difficultés d'adaptation qui surviennent souvent chez les personnes qui souffrent d'une maladie chronique. Ces psychothérapies sont axées sur la réduction du stress et sur l'apprentissage de nouvelles façons de faire face aux difficultés, pour empêcher que le stress n'active le mouvement des intestins.





## Quels sont les traitements psychologiques efficaces?

Quatre approches ont été soigneusement étudiées au cours des dernières années et se sont avérées bénéfiques. Ces traitements sont dispensés par des professionnels formés aux interventions psychologiques pour les problèmes de santé.

Les **techniques de relaxation** enseignent comment détendre le corps et l'esprit.

La **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** incorpore une série d'interventions visant à modifier le comportement afin d'améliorer la santé et la capacité d'adaptation. Ce type de thérapie consiste souvent à donner de l'information permettant de mieux comprendre la maladie (afin d'atténuer les craintes et les inquiétudes), à enseigner différentes stratégies destinées à modifier les modèles de pensée qui peuvent contribuer à de fortes réactions émotionnelles et physiques, à apprendre à gérer les situations difficiles ou stressantes qui sont susceptibles de déclencher les mouvements intestinaux et à se fixer des objectifs pour développer des habitudes saines et optimales. La TCC comprend généralement des cours de relaxation.

L'**hypnothérapie** a recours à l'imagerie mentale et à l'hypnose pour réduire précisément les sensations intestinales et développer un état de calme et de relaxation.

La **thérapie psychodynamique brève** se concentre sur les relations personnelles significatives. La personne est amenée à déterminer et à aborder les situations interpersonnelles difficiles et les facteurs de stress interpersonnels qui peuvent déclencher les réactions intestinales.

La thérapie cognitivo-comportementale est le type de traitement psychologique du SCI le plus offert au Canada et aux États-Unis. Des études d'évaluation ont montré que les traitements psychologiques peuvent conduire à une amélioration plus grande que les traitements médicaux habituels. De plus, les thérapies psychologiques ont des effets durables, qui se maintiennent pendant des mois et des années après la fin du traitement.

Les traitements médicamenteux, en revanche, ont tendance à ne plus avoir d'effet lorsque les patients cessent de les prendre. Certaines recherches donnent à penser que le degré d'amélioration dépend en partie de l'effort et du temps mis par l'individu pour apprendre et maîtriser de nouvelles stratégies.

## Où puis-je obtenir plus d'information?

Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur le syndrome du côlon irritable et sur les thérapies psychologiques dont il est question ci-dessus, veuillez consulter les ouvrages suivants :

- Breaking the bonds of irritable bowel syndrome: A psychological approach to regaining control of your life. (2000) Barbara Bolen. New Harbinger Publications Inc.
- IBS Relief: A complete approach to managing irritable bowel syndrome. 2nd edition (2006) Dawn Burstall, T. Michael Vallis, Geoffrey Turnbull. John Wiley & Sons Inc.





- Controlling IBS the drug-free way. A 10-step plan for symptom relief. (2007) Jeffrey Lackner. Stewart Tabori et Chang.

Pour obtenir des informations générales sur le SCI et sur les troubles gastro-intestinaux similaires, veuillez consulter le site Web de l'International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders à l'adresse <http://www.iffgd.org>.

**Vous pouvez consulter un psychologue agréé** pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider. Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales de psychologues offrent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, veuillez vous rendre à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales>.

*La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par Lesley Graff, professeure agrégée au Département de psychologie clinique de la santé, Faculté de médecine, Université du Manitoba, et psychologue au Health Sciences Centre, Winnipeg (Manitoba). Les travaux cliniques et les recherches de la professeure Graff portent principalement sur la douleur chronique, le stress et les troubles gastro-intestinaux.*

Révision : septembre 2019

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* », veuillez communiquer avec nous : [factsheets@cpa.ca](mailto:factsheets@cpa.ca).

Société canadienne de psychologie  
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702  
Ottawa (Ontario) K1P 5J3  
Tél. : 613-237-2144

Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657

