



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

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

Le syndrome du côlon irritable (SCI) présente notamment des symptômes de douleurs ou de sensations gênantes dans la région abdominale basse (sous le nombril), des variations au niveau du transit intestinal accompagnées fréquemment de diarrhées urgentes ou de constipation. La personne souffre aussi souvent de ballonnement. 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).

Il s'agit d'un problème de fonctionnement de l'intestin. On croit que le syndrome du côlon irritable est relié à des problèmes de communication entre le cerveau et l'intestin. La recherche avance que les personnes qui souffrent du SCI éprouvent des problèmes de motilité (transit intestinal) anormale (des dérèglements au niveau des contractions des muscles de l'intestin) et sont affectés d'une sensibilité élevée au niveau des organes internes (une sensibilité accrue aux gaz et aux sensations des activités gastro-intestinales normales).

Mais on ne comprend pas bien les causes du SCI. Chez certaines personnes, il se manifeste dès l'enfance; ces personnes ont d'abord un «estomac sensible», puis à l'âge adulte, les symptômes s'intensifient. Pour d'autres personnes, les problèmes reliés au SCI apparaissent soudainement pendant une période de stress ou persistent après une infection parasitaire à l'intestin. Le diagnostic de SCI est posé conformément à la présence des symptômes décrits précédemment et l'absence d'autres symptômes «alarmants» (comme la perte de poids et le saignement).

Le syndrome du côlon irritable est un problème de santé très courant. On estime que plus d'un Canadien sur cinq en est atteint. Il commence souvent à se manifester au tout début de l'âge adulte et les femmes en sont plus atteintes que les hommes. Le SCI constitue la deuxième cause d'absentéisme au travail et représente l'une des raisons les plus fréquentes de visites chez le médecin. Au Canada, on estime que, chaque année, les coûts directs en soins de santé associés au SCI s'élèvent à plus de 350 millions de dollars, tandis que les coûts indirects et de pertes de productivité dépassent un milliard de dollars.

Les conséquences de ce symptôme sont importantes pour la société, mais elles le sont tout autant pour les individus. La douleur, les crampes et les visites urgentes aux toilettes peuvent perturber les activités professionnelles et domestiques. Les ballonnements et les gaz sont embarrassants, si bien que les personnes souffrent souvent en silence.

Plusieurs personnes croient que certains aliments sont responsables du SCI, mais aucune observation scientifique ne vient confirmer que le syndrome du côlon irritable s'apparenterait à une forme d'allergie



alimentaire ou à une sensibilité aux aliments. Mais lorsque le SCI apparaît, le côlon se met à réagir de manière excessive ou très facilement à différents facteurs tels que le régime alimentaire, le stress, l'état émotif, voire même les fluctuations hormonales.

Le stress n'est pas la cause du SCI, mais il joue un rôle particulièrement important dans le déclenchement des symptômes du syndrome du côlon irritable, probablement en raison de l'étroite communication entre le cerveau et le tube digestif, qui transite par les voies chimiques et nerveuses. En fait, les deux tiers des personnes saines qui ne souffrent pas du SCI disent éprouver des symptômes gastro-intestinaux (douleur ou dérangement intestinal, notamment), lorsqu'ils vivent du stress; ces symptômes sont encore plus manifestes chez les personnes souffrant du SCI.

La recherche a pu établir que les situations de «stress aigu» (délais, examens, entrevues d'emploi ou conflits interpersonnels) tout comme les situations de «stress chronique» (soucis financiers, contraintes de temps ou problèmes familiaux) peuvent irriter le tube digestif.

La psychologie peut-elle faire quelque chose?

Tout à fait. Pour les personnes qui éprouvent des symptômes bénins du SCI, les médicaments en vente libre, des changements de style de vie qui visent une alimentation et des habitudes de sommeil régulières, un régime alimentaire plus sain comprenant un apport accru en fibre et en eau, tout comme la pratique régulière d'exercices aérobiques, suffisent la plupart du temps à soulager les symptômes.

Toutefois, on recommande aux personnes qui présentent des symptômes modérés à sévères de recourir à des interventions psychologiques et médicales. Les traitements ciblent habituellement des symptômes précis (par exemple, la diarrhée) ou visent à réduire les éléments déclencheurs (comme le stress) qui aggravent les symptômes.

Le traitement médical conventionnel fait appel à des suppléments de fibres, des antispasmodiques, des agents qui améliorent le transit intestinal et des médicaments agissant sur les éléments biochimiques qui empruntent la voie gastro-intestinale et le système nerveux central. Jusqu'à maintenant, les études faisant état de l'efficacité des traitements médicamenteux ont conclu que ces derniers s'avèrent utiles pour quelques petits sous-groupes de personnes atteintes du SCI mais que, dans l'ensemble, ils se montrent décevants. Pour obtenir des renseignements récents sur les traitements médicamenteux et sur leur utilisation, nous vous suggérons d'en parler à votre médecin de famille.

Plusieurs traitements psychologiques particuliers se sont avérés efficaces pour soulager les symptômes du SCI et pour réduire la détresse et les difficultés d'adaptation qui vont souvent de pair, pour la personne qui en est atteinte, avec la maladie chronique. Les psychothérapies employées sont axées sur les façons de diminuer le stress et sur l'apprentissage de nouveaux moyens de faire face aux difficultés de la vie, sans que le stress ne se «loge dans l'intestin».



Quels sont les traitements psychologiques le plus efficaces?

Depuis plusieurs années, on se penche de près sur quatre approches psychologiques qui font état de résultats positifs. Ces traitements sont dispensés par des professionnels formés en intervention psychologique reliée aux problèmes de santé.

Les cours de relaxation permettent d'apprendre la détente du corps et de l'esprit.

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) se déroule en plusieurs étapes, qui visent toutes la modification du comportement, nécessaires à l'amélioration de la santé et des réponses aux situations stressantes. Dans le cadre de ce type de thérapie, on donne souvent aux patients de l'information qui les aidera à bien comprendre leur maladie et on leur apprend des techniques visant à modifier certaines attitudes tenaces; grâce à ces techniques, on cherche à remettre en question les pensées automatiques, stressantes et autodestructrices qui peuvent déclencher des réactions intestinales. En règle générale, les TCC comprennent aussi des cours de relaxation.

L'hypnothérapie a recours à l'imagerie mentale et à l'hypnose pour réduire les sensations ressenties au niveau de l'intestin et favoriser un état de calme et de détente.

La thérapie dynamique brève, quand à elle, a pour point de mire les relations personnelles significatives. La personne en thérapie est amenée à identifier les situations interpersonnelles difficiles et les agents stressants sur le plan interpersonnel qui peuvent déclencher des réactions intestinales, pour ensuite agir sur ceux-ci.

La thérapie cognito-comportementale est le type de traitement du SCI le plus souvent employé au Canada et aux États-Unis. Les études d'évaluation ont révélé, dans l'ensemble, que les traitements psychologiques mènent à des améliorations plus marquées que ne le permet le recours aux traitements médicaux habituels. De plus, on a constaté que les thérapies psychologiques entraînent des effets durables, qui se manifestent encore des mois et des années après la fin du traitement.

En revanche, les effets des traitements médicamenteux ont tendance à disparaître dès que les patients cessent de prendre leurs médicaments. Des travaux de recherche récents font ressortir que la qualité de l'amélioration dépend en partie des efforts et du temps déployés par la personne pour apprendre des nouvelles façons de surmonter les situations difficiles.

Pour obtenir plus d'information :

Pour obtenir plus d'information au sujet du syndrome du côlon irritable et la marche à suivre concernant ces thérapies psychologiques vous pouvez 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. 2^e édition (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 & Chang.

Pour de l'information générale au sujet du syndrome du côlon irritable et d'autres troubles gastro-intestinaux similaires visitez le site de l'International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders à l'adresse <http://www.iffgd.org>.

Vous pouvez consulter un psychologue autorisé pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, visitez <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

Ce feuillet d'information a été préparé pour la Société canadienne de psychologie par D^{re} Lesley Graff, professeure agrégée au département de santé psychologique clinique de la Faculté de médecine de l'Université du Manitoba et membre du personnel de psychologie du Centre des sciences de la santé, Winnipeg, Manitoba. Le travail et la recherche clinique de D^{re} Graff porte principalement sur la douleur chronique, le stress et les troubles gastro-intestinaux.

Dernière révision : janvier 2009

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les feuillets d'information de la série « La psychologie peut vous aider » : 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