

Protocole Syndrôme Intestin Irritable (SII) / Colopathie

Usage Nutrithérapeute

Contexte

Signes cliniques

C'est le trouble digestif le plus fréquemment rencontré. Il se caractérise par des douleurs abdominales, des ballonnements, des flatulences, accompagnés au moment même de l'épisode de douleur par une accélération du transit, de la diarrhée et/ou une constipation (suite à des spasmes du sphincter anal)

Les personnes touchées peuvent connaître des périodes de rémission plus ou moins longues, les malaises pouvant apparaître chaque jour pendant une semaine ou un mois puis disparaître ou encore durer toute leur vie. Les douleurs peuvent être exacerbées avec des facteurs émotionnels.

Prévalence

1 personne sur 4 - sur 10 selon les sources

2 fois plus de femmes que d'hommes

Apparition graduelle chez les adolescents et jeunes adultes

Souvent constaté chez les fibromyalgiques ou personnes souffrant de fatigue chronique

Origine

- Stress qu'il soit physique ou émotionnel
- Infection gastro-intestinale
- Déséquilibre du microbiote (dysbiose)
- Predisposition génétique

Mécanismes pathologiques

- Hypersensibilité viscérale
- Perturbation de la motricité intestinale
- Inflammation

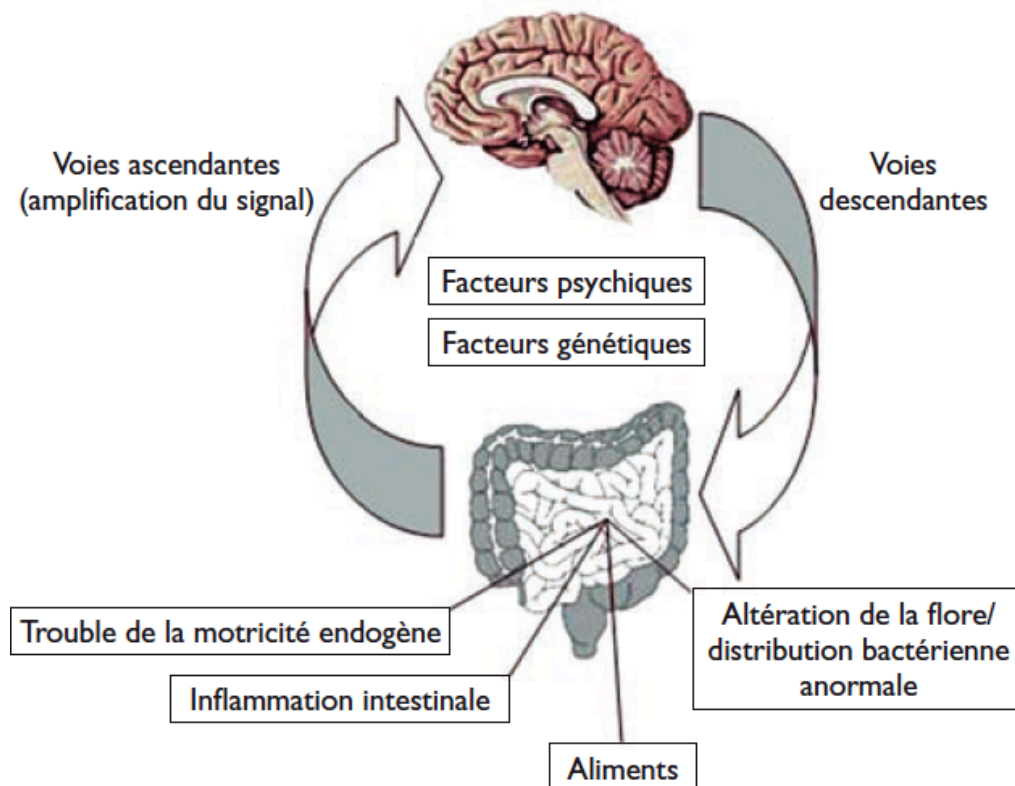


Figure 1. Modèle multifactoriel de la physiopathologie du syndrome de l'intestin irritable (SII)

Evolution possible

- Inflammation de l'intestin
- Leaky gut
- Inflammation généralisée de bas grade
- MICI (maladies inflammatoires chroniques de l'intestin : rectocolite hémorragique, Crohn,...)
- Cancer côlon, cancer du rectum

Anamnèse

1. Ecouter pour comprendre les attentes du patients
2. Questionnaire afin de récolter un maximum d'informations pour cibler au mieux les conseils et pour référer chez un médecin le cas échéant.

Symptômes digestifs :

- Nature (constipation/diarrhée, ballonnements, douleurs, flatulences, borborygmes...)
- Fréquence
- Circonstances d'apparition, simultanéité des douleurs et des troubles du transit
- Intensité
- Moment d'apparition - diurne/nocturne

Antécédents médicaux

- Antécédent d'infection intestinale aigue
- Interventions chirurgicales
- Maladies actuelles et passées
- Prise de médicaments (IPP, antibiotiques,...) et de compléments
- Antécédents familiaux

Autres symptômes :

- Investiguer le niveau de stress : hypersensibilité, tension pulsionnelle élevée, anxiété,insomnie, irritabilité,...
- Dépression
- Fibromyalgie ou fatigue chronique
- Dysménorrhée
- Impuissance sexuelle
- Douleurs dorsales

Anamnèse générale

Habitudes de vie :

- alimentaires (nourriture industrielle, produits laitiers, gluten,...)
- activité physique
- alcool, tabagisme

Comportements alimentaires

- Mastication ?
- Condition des repas (ambiance, télé, voiture, ordinateur,...) ?
- Durée des repas ?
- Quantité ? (satiété ou au-delà?)

Diagnostic basé sur les symptômes

Les critères de Rome IV: douleur abdominale associée avec une altération de la forme des selles ou de leur fréquence et cela sur une période d'au moins 6 mois.

Appréciation des formes des selles par l'échelle de Bristol

<https://theromefoundation.org/rome-iv/rome-iv-criteria/>

Recurrent abdominal pain on average at least 1 day/week in the last 3 months, associated with two or more of the following criteria*:

1. Related to defecation
2. Associated with a change in frequency of stool
3. Associated with a change in form (appearance) of stool

*Criteria fulfilled for the last 3 months with symptom onset at least 6 months prior to diagnosis

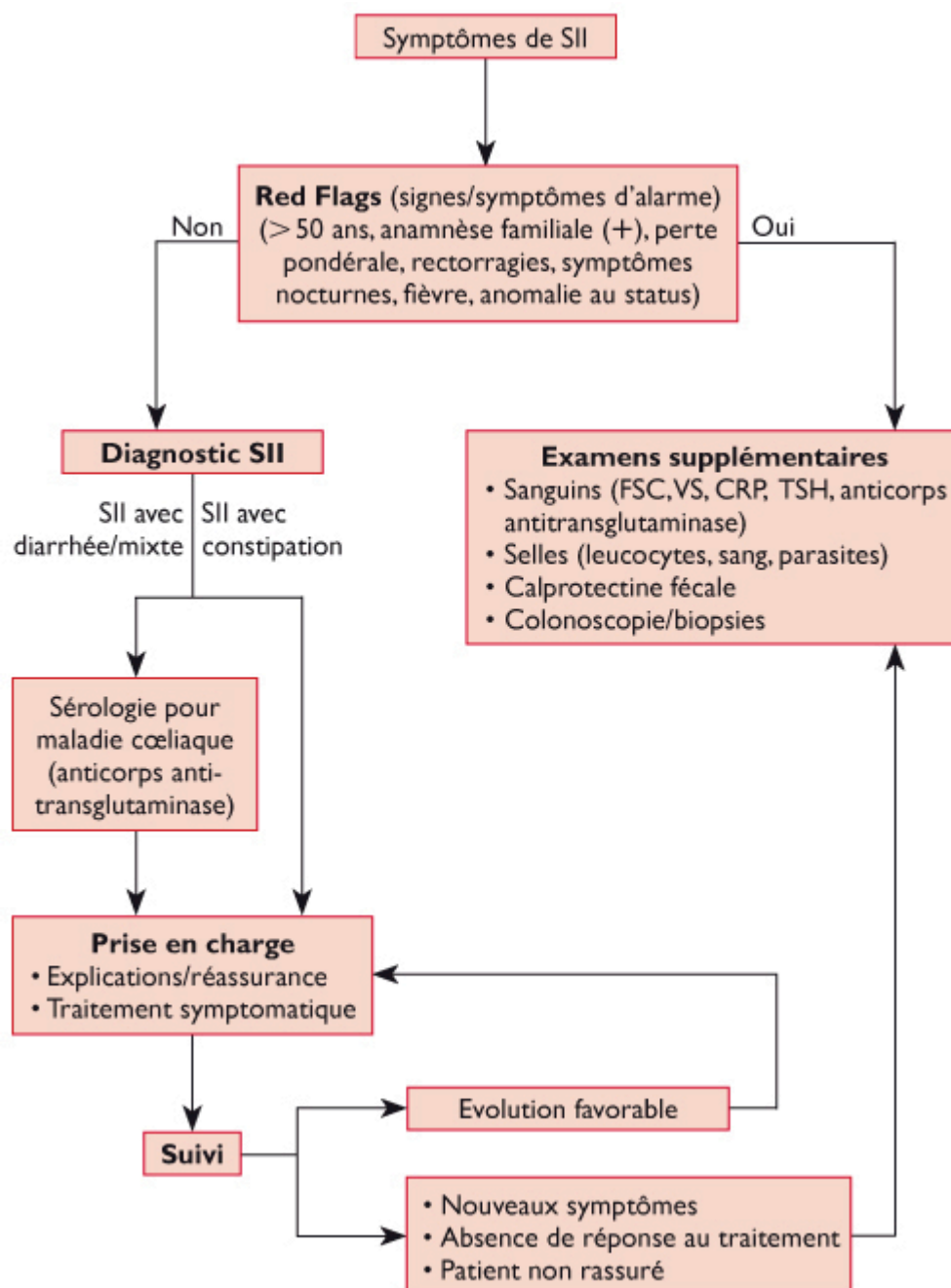
Analyses biologiques

- Pas de tests qui permettent d'établir le diagnostic
- Cf document rédigé par la commission « Biologie et analyse »

✓ Interprétation des analyses biologiques pour le nutrithérapeute p.27 à 29

https://www.udnf.be/wp-content/uploads/2020/02/Document-UDNF_Interpretationdes-Analyses-Biologiques_Pour-Nutrith%C3%A9rapeutes_21-01-2020.pdf

Attention aux signaux d'alarme !



1. Gestion du stress et de l'anxiété(méditation, cohérence cardiaque, promenades en forêt, yoga, sport, hypnose...)
2. Explication de la maladie aux patients, avoir une approche empathique
3. Prise en charge éventuelle par un psychologue
4. Réduction des fibres solubles fermentescibles (FODMAP's)
5. Amélioration des comportements alimentaires (mastiquer, manger lentement, pas d'écrans en mangeant, manger à satiété,...)
6. Amélioration de la qualité de l'assiette avec les conseils de base (anti-inflammatoire, hypotoxique)
7. Chronobiologie, réduire/éviter les produits laitiers, le gluten, la viande, la nourriture industrielle
8. Exercice physique- sport modéré
9. Diminuer le café et l'alcool

Paradoxalement en début de traitement, les fibres solubles fermentescibles peuvent favoriser les symptômes. On est alors obligé de faire une restriction **provisoire** en FODMAPs.

Que signifie l'acronyme FODMAPs ?

Il s'agit d'un acronyme anglais pour pour Fermentable **oligo-di** and **monosaccharides** and **polyols**

– *Fermentescibles*

Ce sont les propriétés de résidus alimentaires non digérés de sucres ou de fibres qui servent de substrat nutritionnel aux bactéries coliques.

– *Oligosaccharides*

Ce sont les polysaccharides non amylacés (Fructo-oligosaccharides- FOS ou fructanes et Galactooligosaccharides- GOS) qui composent les fibres alimentaires végétales.

○ Fructanes

- ✓ Blé, orge, seigle (pâtes, pain, céréales, gâteaux, biscuits, craquelins, ...)
- ✓ Pêche, kaki, pastèque
- ✓ Artichaut, asperge, betterave rouge, brocoli, choux de Bruxelles, fenouil, poireau, ail, oignon, petits pois, pois mange-tout
- ✓ Chicorée
- ✓ Pistaches, noix de cajou
- ✓ Prébiotiques: Inuline, Fructo Oligo Saccharide (FOS)

○ Galactanes (Galacto Oligo Saccharide : GOS)

- ✓ Les légumineuses (Haricots secs, Haricots rouges, Pois chiches, Lentilles, soja)

Que signifie l'acronyme FODMAPs ?

– *Disaccharides*

Il s'agit du sucre constitué par l'association de 2 molécules d'oses (appellation biochimique des sucres simples tels le Glucose, la Galactose, le Fructose...). Le Lactose, principale source de sucre du lait et des produits laitiers, est le seul disaccharide de ce groupe.

- ✓ le yaourt,
- ✓ la crème glacée,
- ✓ la crème fraîche,
- ✓ les fromages frais

– *Monosaccharides*

Du sucre constitué d'une seule molécule d'ose (Glucose, Fructose, Galactose...). Le Fructose, principale source de sucre des fruits, est le seul monosaccharide de ce groupe.

- ✓ Fruits: pomme, poire, mangue, cerises, pastèque
- ✓ Légumes: asperges, artichaut, pois mange-tout
- ✓ Miel et sirop de maïs à haute teneur en fructose

– *Polyols*

Ce sont les sucres dérivés d'une transformation chimique ou enzymatique qui présente une ou plusieurs fonctions alcool. Les polyols sont naturellement présents dans certains fruits ou légumes. Les polyols ont un pouvoir sucrant intéressant. Ils servent d'édulcorants pour de nombreuses préparations agro-alimentaires notamment les sodas lights et les friandises, en particulier les chewing-gums.

- ✓ Bonbons, chewing-gum et produits « sans sucre » pour diabétique
- ✓ Pomme, poire, abricot, nectarines, mûres, cerises, prunes, pruneaux
- ✓ Avocat
- ✓ Petit-pois, chou-fleur, champignons, haricot mange-tout

Stratégie du régime pauvre en FODMAPs

Une approche en trois étapes

1 – Le test d'éviction

Il s'agit de limiter les apports en FODMAPs (« test d'éviction ») jusqu'à réduction des symptômes. La personne devra tenir un journal alimentaire afin de noter ce qu'elle mange, établir sa douleur, noter la qualité de son transit intestinal, etc...

Cette phase dure environ 3 à 6 semaines en fonction des résultats.

Cf Appli Monash University ou bien site internet:

<https://www.monashfodmap.com/about-fodmap-and-ibs/high-and-low-fodmap-foods/>

2 – La réintroduction progressive de chacun des FODMAPs / famille de FODMAPs

Ensuite, il faudra réintroduire progressivement chaque sucre pour cibler si une famille de sucre est plus impliquée dans la douleur. L'objectif est d'identifier ceux qui peuvent être tolérés par la personne, et ceux qui provoquent des douleurs abdominales. Car c'est là l'une des difficultés de ce régime. Un des sucres des FODMAPs aura un effet désastreux sur un patient, alors que sur un autre patient, ce même sucre n'aura aucun effet et sera très bien toléré. Cette phase demande également de tenir un journal alimentaire. La réintroduction de chaque FODMAP se fait sur 3 jours, à des doses croissantes. Cette réintroduction est essentielle, ce régime d'éviction ne peut pas être mené à long terme.

3 – L'adaptation de l'alimentation

Chaque patient aura un régime personnalisé selon les sucres des FODMAPs qu'il tolère et ceux qu'il ne peut supporter. C'est bel et bien du cas par cas, le patient s'approprie ce régime en fonction de ses tolérances personnelles.

Le régime d'éviction FODMAP's doit être temporaire, il doit permettre au patient de savoir quel aliment il doit éviter ou diminuer. Par contre, il a été démontré qu'à long terme il provoque de la dysbiose.

- **MAGNÉSIUM**

Pour ses effets anti-inflammatoires, anti-stress, antispasmodiques, antalgiques, ...

Forme liposoluble

- **HUILE DE MENTHE POIVRÉE**

En raison des effets spasmolytiques du menthol, 200 mg trois fois par jour

- **CURCUMA**

Pour ses effets anti-inflammatoires, Formule de Curcuma sans pipérine

PSYLLIUM

20 à 30 g par jour

- **ALOE VERA BIO EN GEL A 99%**

A ajouter aux smoothies, jus de fruits, soupes, ... si nécessaire

Aloe Pure d'Energetica Natura,

- **VITAMINE D, C, E, K, SELENIUM, ...**

Pour leurs effets anti-inflammatoires

- **GLUTAMINE**

Pour restaurer la barrière digestive et soutenir les défenses immunitaires

- 1^{er} mois, prendre 7,5 g de glutamine par jour (avec un jus de fruit, lait de soja, de riz, d'amandes ou dans un yaourt au soja

- Si cela est insuffisant, refaire des cures de 10 jours en fonction de l'intensité des symptômes une fois par trimestre à une fois par mois.

Physiomance Nutristim®, Oligoperméa® de Oligosanté, Glutazol d'Energetica Natura

Si cela est insuffisant , rajouter :

- POLYPHENOLS : effet anti-oxydant et prébiotique
Flavodyn®, Antioxydant® d'Ysonut, Phytomatrix® de Rejuvenal, Phenol'activ de NR&D
- NICOTINAMIDE : effet anti-inflammatoire et effet d'épargne du Tryptophane par la voie des kynurénines
Nicobion 500®
- ANTI-OXYDANTS
Aodyn®
- BROMELAINE : action anti-inflammatoire
Supersmart ,Bromélaïne ACL d'Energetica Natura, Physiomance bromélaïne de Therascience
- PROBIOTIQUES (dans un deuxième temps, après atténuation des symptômes)
Une cure de probiotiques s'impose d'autant plus que la colopathie a été précédée de gastro-entérite ou autres infections gastro-intestinales, d'antibiothérapies ou est associée à une dysbiose, une candidose, une diverticulose :
 - Cure inaugurale de 10-20 milliards d'UFC par jour d'un mélange de bifido et lacto-bactéries de 30 jours
 - La 1ère année, refaire une cure de 10 jours par mois
 - Les années suivantes, une cure par trimestre peut s'avérer utile

N.B : Exclure tout complément alimentaire contenant du fer , prendre un complexe contenant du zinc favorisant principalement les bactéries saprophytes

SII - Sources

- Irritable bowel syndrome .Alexander C Ford, Ami D Sperber, Maura Corsetti, Michael Camilleri - www.thelancet.com Vol 396 November 21, 2020
- Syndrome de l'intestin irritable : un diagnostic d'exclusion? Sofia Zisimopoulou, Idris Guessous - Rev Med Suisse 2012; volume 8. 1821-1825
- <https://theromefoundation.org/rome-iv/rome-iv-criteria/>
- Cours du CFNA de J-P Curtay - Les ballonnements, colopathie, constipation et diarrhée. P115
- <https://www.monashfodmap.com/about-fodmap-and-ibs/high-and-low-fodmap-foods/>
- Régime pauvre en FODMAP's, ce que doivent savoir les nutritionnistes. Pauline Jouët, Nathalie Morel - Nutrition clinique et métabolisme 33(2019) 199-204

Mécanisme physiopathologique

- La fermentation des sucres

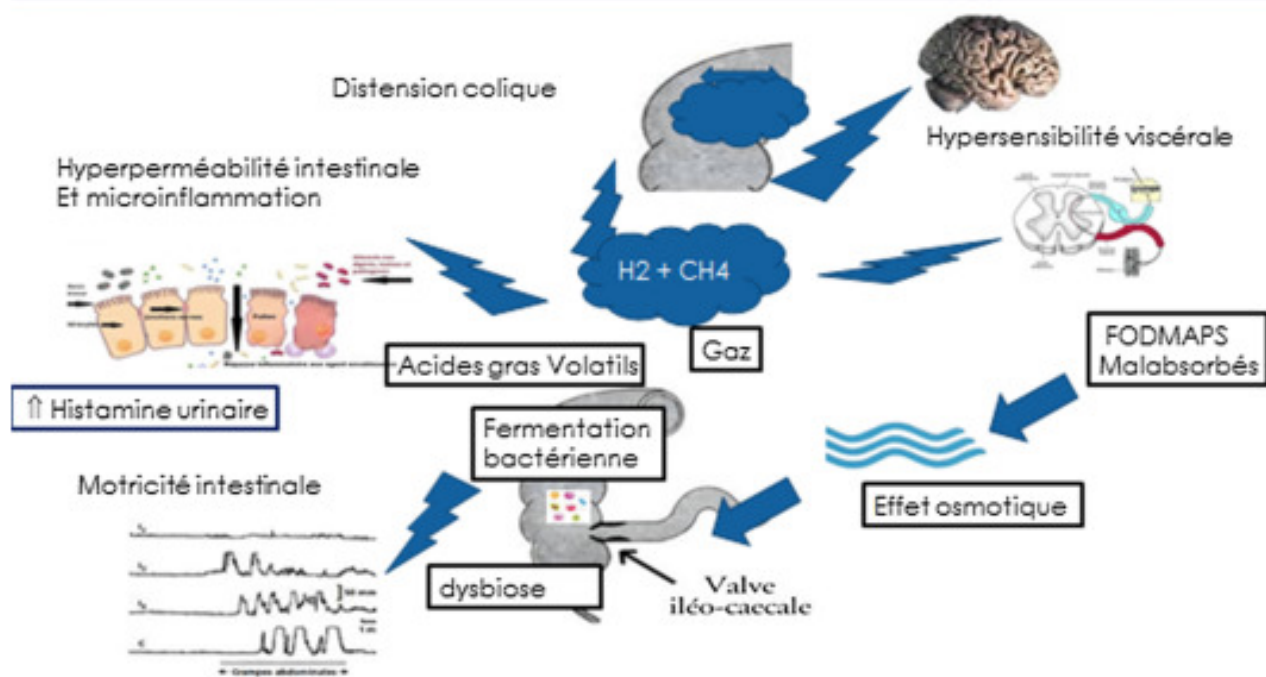
Chez les personnes atteintes de SII, les petits glucides présents dans l'alimentation sont préférentiellement fermentés plutôt que de passer la barrière intestinale.

La non-assimilation de ces petits sucres dans le petit intestin crée ce qu'on appelle un phénomène d'osmose. L'eau est attirée par ces petits sucres et passent dans les intestins. Parallèlement à ce phénomène, les sucres se dirigent vers le gros intestin, au niveau du côlon, rempli de bactéries. Celles-ci vont se nourrir de ses petits sucres et les fermenter. Cette fermentation conduit à la production de gaz.

- Un excès de gaz

L'excès de gaz en plus de la rétention d'eau provoque une dilatation de l'intestin, ce qui crée des douleurs et des maux de ventre. Cela perturbe le transit intestinal, pouvant provoquer des gaz, des selles dures (constipation) ou bien des selles liquides (diarrhées).

Les nerfs qui entourent les intestins sont stimulés du fait de cette dilatation, et ils envoient un signal au cerveau. Les personnes souffrant du SII ont un intestin très sensible, et les signaux envoyés par le système nerveux contribuent également à la douleur au niveau abdominal.



Liste FODMAP

Usage
Nutrithérapeute

	A privilégier	A éviter
Fruits	Ananas Airelles Baies de Goji Banane Bananes séchées (10tr) Canneberges Carambole (1) Citron jaune et vert Clémentine (2) Fraise Framboise Fruit de la passion Grenade (1/2 petite) Kiwi (1) Lime Mandarine (1) Myrtilles Orange Pamplemousse (1/4) Papaye Raisins Rhubarbe	Abricot Cassis Cerise (max 3) Coing Dattes Figue Fruits en conserve Goyave Groseilles Kaki Lychees (max 5) Mangue Melon Mûres Nectarine Noix de coco (max 3 càs) Pamplemousse Pastèque Pêche Poire Pomme Prune Pruneaux
Légumes	Algues Aubergine Avocat (1/4 max) Bambou Bette Brocoli (125 ml) Câpres Carotte(1) Céleri (1 branche max) Céleri-rave Chicon Chou rave Citrouille Coeur d'artichaut (1/8) Coeur de palmier Concombre Courge Courgette Cresson Epinards Germe de soja Gingembre Haricots verts (125 ml) Kale Laitue Luzerne Maïs (1/2)	Ail Artichaut (3 càs max) Asperge (3 max) Avocat Betterave (4 tr max) Brocoli (3 càs max) Butternut Champignons Chou blanc, rouge et vert Chou de Bruxelles (5 max) Chou-fleur Echalote Fenouil (3 càs max) Haricot noir, rouges et blancs Lentilles Maïs (3 càs max) Oignon Petit pois (3 càs max) Poivron vert Poireau Pois chiches Pois mange-tout (5 càs max) Salsifis Sauce tomate Tomates séchées Topinambour

	A privilégier	A éviter
	Navet Oignons (partie verte) Olive Pack choi Panais Patate douce (100gr) Poireau (partie verte) Poivrons jaune et rouge (épluché) Pomme de terre Potiron Radis (2) Rutabaga Tomate (80 gr max) Tomates cerises Tomates séchées (2 moitié)	
Céréales/Féculents	Avoine Bicarbonate Féculé PDT et riz Maïs Millet Pain au levain blé (2 tr) Pain au levain épeautre (2 tr) Pain sans gluten Poudre à lever Quinoa Riz Sarrasin	Amarante Blé Boulghour Couscous Kamut Manioc Orge Seigle
Noix et graines	Amande (10) Cacahuètes (1 poignée) Chia Courge (1 poignée) Grenoble Macadam Noisettes (10) Noix, noix de Pécan (1 poignée) Pignon de pin (1 poignée) Sésame (1 poignée) Tourmesol (1 poignée)	Cajou Pistache
Légumineuses		Fèves de soja Haricot noirs, rouges et blancs Hummous Lentilles Pois cassés Pois chiches Soja
	Bière (1) Café léger Jus d'orange	Cacao Café et chicorée Camomille

	A privilégier	A éviter
Boisson	Jus de cannerberge non sucré Jus de pamplemousse Thé vert Tisane aux fruits Tisane citron Tisane menthe Tisane tilleul Tisane verveine Vin rouge (120 ml)	Caroube Eau de coco Fenouil Jus de fruits FODMAP Liqueur de cassis Madère Marsala Muscat Pissenlit Porto Rhum Sauterne Sherry Vins liquoreux
Produit laitier	Beurre Bleu Brie Camembert Cheddar Emmental Feta Fromage de chèvre Gouda Gruyère Lait d'amande Lait d'avoine (30 ml) Lait de chanvre Lait de noix de coco (125 ml) Lait de riz Lait de soja (60 ml) Lait sans lactose Mozzarella Parmesan Yaourt sans lactose	Cottage Crème Crème anglaise Crème glacée Faisselle Ficelle Fromage frais et fondu Lait de brebis Lait de chèvre Lait de vache Mascarpone Philadelphia Poudre de lait Tzatziki Yaourth
Protéines	Agneau Boeuf Canard Crustacés Fruits de mer Gibier Lapin Oeufs Poissons Porc Quorn Seitan Tempeh Tofu Veau Volaille	Viandes et poissons panés Seitan Légumineuses

SII– Annexe FODMAP

Usage
Nutrithérapeute

	A privilégier	A éviter
Produits sucré	Cassonade Chocolat noir (30 gr) Confiture sans fructose Sirop d'érable (30 ml) Sirop de canne ou de maïs Sucre blanc	Miel Sirop d'agave Sirop de fructose Sirop de glucose-fructose Sirop de maïs Produits « sans sucre »
Assaisonnement et condiment	Basilic Cannelle Câpres (15 ml) Ciboulette Citronnelle Coriandre Curcuma Epices Gingembre Herbes fraîches Mayonnaise Miso Moutarde Noix de muscade Persil Piment fort (1 petit) Poivre Romarin Sauce poisson Sel Tabasco Tamari Thym Vinaigre d'alcool et de riz Vinaigre balsamique (1 càs) Worcestershire	Ail Ketchup Oignon Pesto Pickels Sauce commerciale Sirop d'agave Sirop de maïs riche en fructose
		Sorbitol E420 Maltitol E965 Mannitol E421 Xylitol E967 Isomalt E953