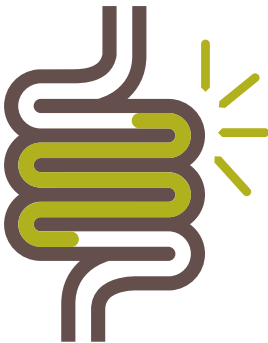


**1/10**

Le SII est un syndrome très répandu qui touche 1 personne sur 10 et principalement les femmes.

Un **ventre** qui tourne rond !



DOULEURS ABDOMINALES, SPASMES, BALLONNEMENTS, PROBLÈMES DE TRANSIT : CES MAUX DU QUOTIDIEN CONCERNENT TOUT LE MONDE, UN JOUR OU L'AUTRE. S'AGIT-IL TOUJOURS DE L'INTESTIN IRRITABLE ? ON RENCONTRE CHEZ 5 À 10% DE LA POPULATION BELGE UNE ANOMALIE DU FONCTIONNEMENT DU TUBE DIGESTIF APPELÉ LE « SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE (SII) ». COMMENT L'IDENTIFIER ? QUELLES SOLUTIONS POUVONS-NOUS APPORTER ?

Ballonnements occasionnels ou fréquents ?

Les ballonnements se définissent par une sensation de gonflement de l'abdomen, des tensions abdominales et une production excessive de gaz. En fonction des causes et de la fréquence, on distinguera les ballonnements occasionnels des ballonnements fréquents.



QUELQUES CONSEILS NUTRITIONNELS À ADOPTER

- ✓ Évitez de **boire au cours du repas**.
- ✓ Limitez les **boissons gazeuses**, les excitants (alcools, café, tabac).
- ✓ Évitez les **repas trop copieux**, riches en graisses ; les sucres raffinés et rapides.
- ✓ Évitez les **aliments fermentescibles** responsables de ballonnements : haricots blancs, choux, excès de crudités.
- ✓ Consommez des **plantes et herbes aromatiques digestives** et "anti-flatulences" : gingembre, menthe poivrée, mélisse, fenouil, cardamome, coriandre, thym...
- ✓ Évitez les **chewing-gums**.
- ✓ **Mastiquez bien** les aliments en prenant le temps afin d'éviter d'avaler trop d'air.

BALLONNEMENTS OCCASIONNELS

Si l'inconfort se présente **moins de 3 fois par mois**, il s'agit de ballonnements occasionnels.

Ils sont généralement dus à une cause alimentaire. Il est donc nécessaire de revenir à une alimentation équilibrée et de suivre quelques conseils nutritionnels (voir ci-contre).

BALLONNEMENTS FRÉQUENTS

Si vous souffrez à la fois de ballonnements fréquents – **plus de 3 fois par mois pendant au moins 3 mois**, de douleurs abdominales régulières et de troubles du transit (diarrhée, constipation ou alternance des deux), vous souffrez probablement du **syndrome de l'intestin irritable**. Ce trouble affecte la qualité de vie des patients et peut être une source d'anxiété. C'est aussi un motif très fréquent de consultation, lors de laquelle toute autre affection (diarrhée d'origine infectieuse, intolérance au gluten...) ou maladie inflammatoire (maladie de Crohn) seront écartées.

Quelle est l'origine de ce syndrome ?

Des études ont identifié 2 raisons majeures : le **déséquilibre de la flore intestinale** et l'exposition répétée au **stress**.

- Ce **déséquilibre de la flore intestinale** encore appelé "dysbiose" pourrait favoriser une réaction inflammatoire des intestins, une hyperperméabilité intestinale, une hypersensibilité viscérale.

Le **hyperperméabilité intestinale** ou *leaky-gut* : en 2 mots, les fermentations du colon ascendant (droit) et putréfactions du colon descendant (gauche) irritent l'intestin et font souffrir sa muqueuse. Celle-ci risque de se léser et de devenir perméable. Dans ce cas, un apport de L-glutamine est recommandé (**Ergyprotect®**).

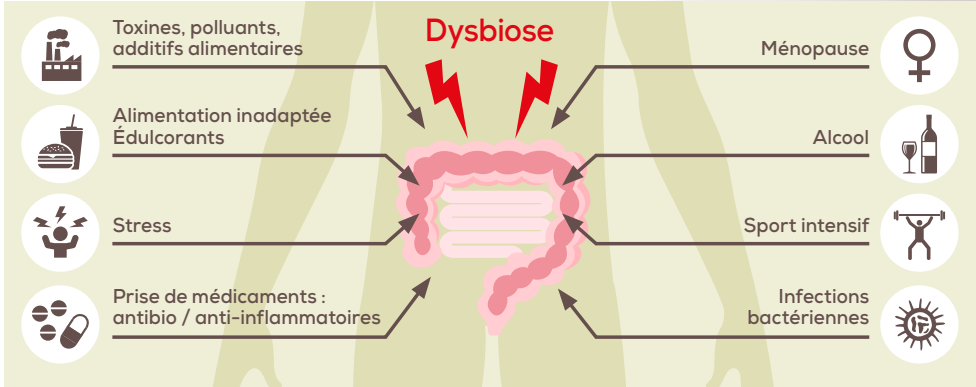
- Le **stress**, perturbateur de la flore intestinale ou *microbiote*.

Ces 2 facteurs seraient au centre d'un cercle vicieux.

Pourquoi ?

Ventre et cerveau sont en interconnexion via les nombreuses ramifications du nerf vague qui partent de l'intestin vers le cerveau. La source principale de **sérotonine**, *hormone de la bonne humeur*, est sécrétée au niveau des intestins par 100 milliards de bactéries intestinales. Dès

FACTEURS DE DÉSÉQUILIBRE DE LA FLORE INTESTINALE



lors, on comprend mieux pourquoi un dérèglement de la flore intestinale peut induire du stress et vice versa. Une période de tensions et d'émotions induit fréquemment des troubles intestinaux.

“ L'intestin, "deuxième cerveau" ? Oui, car il contient jusqu'à 200 millions de neurones. ”

Quelles solutions pouvons-nous apporter ?

Pour conserver ce dialogue cerveau-intestin, primordial dans la régulation de notre digestion et de notre humeur, il faut à la fois suivre les recommandations nutritionnelles (voir encadré ci-contre), apporter un complément en **probiotiques** et gérer au mieux son **stress**.

- **Les PROBIOTIQUES** : incontournables dans la prise en charge du SII. De façon générale, ils rééquilibrent la flore intestinale, entraînent une diminution significative des ballonnements et régulent le transit. Certaines souches particulières comme le **Lactobacillus Plantarum** (**Lactibiane® Tolérance®** **1**, **Ergyphilus® Confort** **2**) ou le **Bifidobacterium Infantis 35624®** (**Alflorex®** **3**), diminuent la douleur et l'hypermotilité intestinale. À prendre le matin à jeun, en cure de minimum un mois, voire en continu.

Pour soulager durablement vos symptômes




LACTIBIANE
Tolérance (30 gélules)



LE PETIT PLUS

En cas de douleurs abdominales, l'application de chaleur (cousin de noyaux de cerise) sur le ventre vous apportera un réel soulagement.

Notre produit conseil



3 Alforex 30 gélules



Ergyphilus Confort 60 gélules 2

- **La gestion du STRESS** : il est conseillé de se détendre, de respirer profondément, de pratiquer une activité physique régulière et relaxante (marche, yoga...).

Afin de diminuer les spasmes et les douleurs annexes, la **phyto-aromathérapie** propose des solutions intéressantes dans cette pathologie multifactorielle.

- Il existe de nombreuses **PLANTES digestives et anti-ballonnements** (Angélique, Camomille, Charbon végétal, Fenouil, Mélisse, Menthe poivrée...). Votre pharmacien vous conseillera en fonction de vos symptômes.
- Les **Huiles Essentielles de Basilic exotique** (*Ocimum basilicum*) et d'**Estragon** (*Artemisia dracunculus*) ont des propriétés antispasmodiques. Appliquez 2 gouttes d'HE de votre choix dans 4 gouttes d'huile végétale de noyau d'abricot, en massage abdominal (pas chez la femme enceinte et les jeunes enfants).



Ce qu'il faut retenir

En résumé, pour que "votre ventre tourne rond", identifiez les aliments néfastes pour vous ainsi que les sources de stress et renforcez votre flore intestinale.