



# Syndrome du côlon irritable (SCI)

## Qu'est-ce que le SCI?

Le SCI est une maladie chronique courante qui affecte les intestins et dont la cause exacte n'est pas bien comprise. Bien que ses symptômes puissent être incapacitants, cette affection n'est pas considérée comme dangereuse.

## Quels sont les symptômes du SCI?

- Douleurs, crampes, gaz et ballonnements de l'abdomen.
- Changements dans la fréquence et le type de selles (diarrhée, constipation, ou alternance des deux).
- Sensation de devoir se dépêcher pour aller à la selle.
- Effort pendant la défécation.
- Sensation de ne pas avoir fini d'évacuer après être allé à la selle.



## Comment le SCI est-il diagnostiqué?

Il n'existe pas de test de dépistage spécifique du SCI. Votre professionnel de la santé vous interrogera sur vos antécédents médicaux et les médicaments que vous prenez, et il examinera votre abdomen. Vous devrez peut-être passer des tests, en particulier si vous êtes dans l'une des situations suivantes :

- Symptômes apparus après l'âge de 50 ans.
- Antécédents familiaux de cancer du côlon ou de maladie inflammatoire de l'intestin.
- Perte de poids, faible taux de fer, présence de sang dans les selles, fièvre ou réveil la nuit pour aller à la selle.
- Hospitalisation récente ou utilisation récente d'antibiotiques.

## Comment le SCI est-il traité?

Le SCI se manifeste différemment chez chaque personne, et il peut falloir un certain temps pour déterminer quels traitements vous conviennent le mieux.

**Alimentation :** Il est parfois bénéfique de changer son alimentation. Il est important d'avoir des repas bien équilibrés et des portions modérées. Faites attention aux aliments qui déclenchent vos symptômes. Si vous avez la diarrhée, on vous conseillera peut-être d'essayer un régime à faible teneur en FODMAP pendant une courte période et de consulter un diététiste pour savoir quels aliments il faut limiter ou éviter de consommer. Pour commencer, vous pouvez essayer l'application FODMAP A to Z offerte dans les boutiques d'applications Google Play et Apple App Store.

**Gestion du stress :** Trouvez des moyens de composer avec le stress, notamment en faisant régulièrement de l'activité physique, en dormant suffisamment et en pratiquant des activités de détente comme la marche, le yoga et la méditation. Le counseling peut également vous aider.

**Médicaments :** Certains médicaments en vente libre ou sur ordonnance peuvent soulager certains symptômes du SCI. Demandez à votre professionnel de la santé quels médicaments vous conviendraient le mieux.

## INFORMATION EN LIGNE

Société canadienne de recherche intestinale : vidéos (de 5 min chacune) Volet 1 : Survol du SII; Volet 2 : Traitements contre le SII au <https://badgut.org/videos-sii/?lang=fr> .



Fondation canadienne pour la santé digestive  
Beaucoup d'information sur le SCI, y compris les signes/symptômes, les tests/traitements et le régime pauvre en FODMAP. <https://cdhf.ca/fr/digestive-disorders/syndrome-du-colon-irritable-sci/>.