

## INCONFORT ABDOMINAL, MAUVAISE DIGESTION, BALLONNEMENTS, EXCÈS DE GAZ

François Cessot, Jean-Christophe Létard et Pauline Jouët

Les troubles fonctionnels intestinaux sont le motif de consultation le plus fréquent de consultation en gastroentérologie.

Ils sont dus à de multiples facteurs : des troubles moteurs du tube digestif, une hypersensibilité viscérale, des modifications de la muqueuse et des fonctions immunitaires intestinales, des modifications de la flore intestinale et du système nerveux central.

Le diagnostic est évoqué lorsque les symptômes de douleur ou d'inconfort abdominal sont présents sur une durée de 3 mois non consécutifs depuis au moins 6 mois. Ils surviennent parfois après un épisode infectieux intestinal.

Dans certains cas, il existe un retentissement sur la qualité de vie ( travail, sommeil, activité physique, image de soi, dimension relationnelle et bien être psychologique).

Des recommandations diététiques suffisent souvent à améliorer la gêne occasionnée par les symptômes.

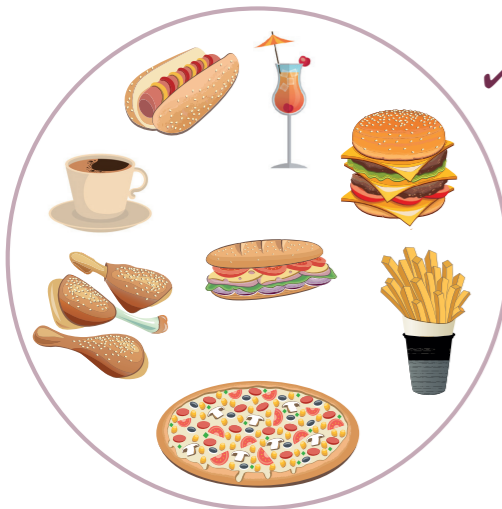
Une consultation auprès de votre médecin permet d'éliminer d'autres diagnostics et de proposer un traitement lorsque les recommandations diététiques ne sont pas efficaces.

## Quand prédominent la sensation de satiété dès le début du repas, de plénitude gastrique, les nausées et les vomissements, les ballonnements abdominaux au dessus de l'ombilic et les éructations.

Le repas peut entraîner des symptômes digestifs (douleurs abdominales, sensation de satiété dès le début du repas, de plénitude gastrique, nausées, éructations). Si ces symptômes sont présents en l'absence de cause évidente, on parle de **dyspepsie fonctionnelle**, qui concerne 5 à 10% de la population générale. Certaines recommandations hygiéno-diététiques peuvent permettre de diminuer ce type de symptômes.

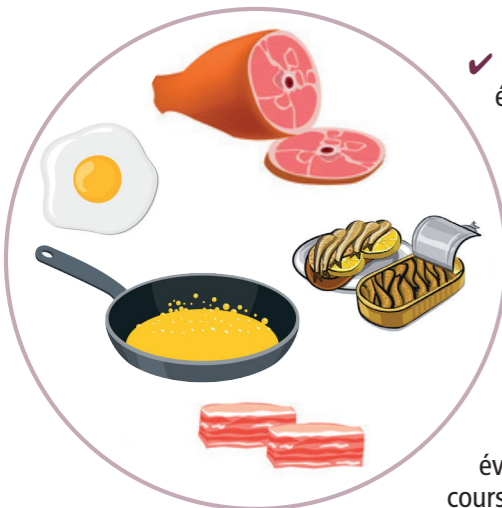
Il est proposé de faire trois repas par jour en prenant le temps de manger et en mâchant bien les aliments, de boire sans se priver mais pas en excès (au total 1,5 litre de liquide/ j pendant et entre les repas). Dans la mesure du possible, les repas doivent être pris à heures fixes dans des conditions de confort suffisant, à l'écart du bruit et de la télévision. Les repas doivent être variés en évitant la prise du même aliment en excès.

### Il est préférable d'éviter :



- ✓ Les repas trop abondants
- ✓ Les repas trop riches en graisses (limiter les aliments fris, les plats en sauce)
- ✓ Les plats épicés.
- ✓ La prise de boissons gazeuses, de café, et de boissons alcoolisées.
- ✓ La prise de chewing-gum et le tabac.
- ✓ Les vêtements trop serrés au niveau de la taille.

### Limitations des apports en graisse :



- ✓ **Graisse :**  
éviter les graisses cuites et préférer l'huile végétale (olive) et le beurre cru en quantité raisonnée.
- ✓ **Œufs :**  
éviter les œufs fris et omelette, préférer les œufs coques, pochés ou durs.
- ✓ **Viandes :**  
éviter les viandes en sauce, abats, gibier charcuterie, préférer viandes rouges ou blanches grillées, rôties, bouillies, le jambon blanc.
- ✓ **Poissons :**  
éviter les poissons fumés ou marinés dans l'huile et préférer les poissons grillés, au cours bouillon ou en papillote.

## Quand prédominent les ballonnements et les gaz digestifs.

Les ballonnements sont une sensation de distension abdominale avec chez les 2/3 des patients une augmentation visible du tour de taille. Il s'agit d'un symptôme très fréquent rapporté par environ 20 à 40% de la population générale. On parle de ballonnements d'origine fonctionnelle lorsque ce symptôme date d'au moins 6 mois et qu'aucune cause n'est retrouvée. Il est souvent aggravé par le repas, et plus important en fin de journée. Il peut être parfois très gênant au quotidien.

Chez certains patients, ce symptôme apparaît dans un contexte de **prise récente de poids** qu'il convient de corriger.

Les ballonnements peuvent être associés à une constipation ou à une diarrhée, et ils peuvent être améliorés lorsque le **trouble du transit** est traité.

Le **stress** peut déclencher ou aggraver ce type de symptôme.

La prise en charge des ballonnements repose sur :

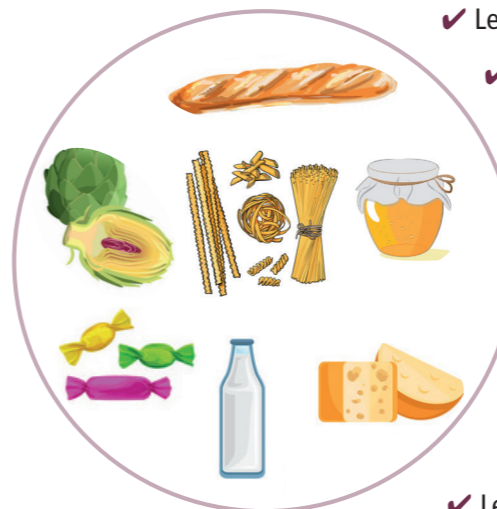
- la correction d'un éventuel trouble du transit (constipation, diarrhée) associé
  - la pratique régulière d'une **activité physique** (qui accélère le transit des gaz)
  - la prise en charge du stress si ce dernier semble être un facteur déclenchant
  - des **recommandations hygiéno-diététiques**. Ce sont les mêmes que celles données pour la dyspepsie fonctionnelle.
- En cas de ballonnements, il faut aussi rechercher une prise excessive de **fibres** (sous forme alimentaire ou de compléments) qui peut déclencher ou aggraver ce type de symptômes.

En cas d'échec, on peut proposer au patient d'arrêter **les aliments riches en lactose** pendant au moins 2 semaines, certains patients pouvant être devenus intolérants au lactose. Il convient alors de supprimer complètement tous les aliments à base de lait (lait et produits laitiers, fromages, crème, glace...). Si le lactose seul est à l'origine des symptômes, l'amélioration est constatée en général assez rapidement, dans les deux premières semaines de traitement. Il est inutile de poursuivre ce type de régime d'exclusion au-delà de deux semaines en l'absence d'amélioration.

Certains patients ont des symptômes persistants malgré toutes ces mesures. Dans certains cas on peut leur proposer un **régime pauvre en FODMAPs**. Ce terme désigne l'abréviation des glucides (Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides et Polyols) contenus dans l'alimentation qui, chez certaines personnes, ne sont pas complètement absorbés au niveau de l'intestin grêle. Ils peuvent alors entraîner une production de gaz à l'origine de douleurs intestinales, des flatulences ou de ballonnements. Le but de ce régime est de limiter ces désagréments. Il consiste à éliminer tous les aliments riches en FODMAPs pendant 6 semaines et, en cas d'amélioration, de les réintroduire à un à un afin de déterminer les aliments à l'origine du symptôme et d'éviter des restrictions alimentaires inutiles et parfois dangereuses. Il est préférable d'effectuer **ce régime avec l'encadrement d'une diététicienne formée** car il est complexe, les FODMAPs étant contenus dans beaucoup d'aliments, et du fait du caractère restrictif de ce régime.

Cependant les patients modérément gênés par leur symptôme peuvent utiliser la liste des aliments riches en FODMAPs afin de limiter l'ingestion en quantité importante de ce type d'aliments. Cela peut suffire à limiter les symptômes.

### Les principaux aliments riches en FODMAPs sont :



- ✓ Les aliments riches en lactose (cf ci-dessus)
- ✓ Certaines céréales comme le blé (pâtes, pain, semoule...), l'orge et le seigle.
- ✓ Certains légumes comme les asperges, chou, brocolis, poireaux, artichaut, oignon, ail, champignons, légumineuses, lentilles, pois chiches, échalote, betterave, fenouil.
- ✓ Certains fruits comme pomme, poire, cerise, nectarine, pêche, prune, pastèque, mangue, mûres, fruits secs ou oléagineux (noix, amandes, pistaches..).
- ✓ Les sucres de table, miel, sirop d'érable.
- ✓ Tous les édulcorants de synthèse, les polyols.
- ✓ Les chewing-gums et sucreries.
- ✓ Les plats industriels.

**Cette liste n'est cependant pas exhaustive.**