NOS EXPERTS



PR PIERRE DESREUMAUX
gastro-entérologue au CHRU de Lille



DR KATHY BONAN
nutritionniste



DR VICTOR SIMON
gastro-entérologue, hypnothérapeute



DR BÉRENGÈRE ARNAL
gynécologue-obstétricien, phytothérapeute

» SPASMES
» BALLONNEMENTS
» CRAMPES

STRESS DIGESTIF

du nouveau pour en venir à bout

Avant de prendre des médicaments pour les brûlures ou le transit, il est souvent utile de commencer par apaiser nos angoisses. Ce qui ne veut pas dire que ces troubles du système digestif sont purement psychosomatiques.



D'abord soigner le stress!

Lorsque je reçois en consultation des patients souffrant de colopathie fonctionnelle, je commence par leur expliquer qu'ils sont atteints d'une vraie maladie, due à une hypersensibilité de leur tube digestif », insiste le Pr Desreumaux. On dispose d'ailleurs de quelques médicaments qui ciblent cette hypersensibilité, dont Ibsium, un probiotique à base de Saccharomyces cerevisiae, une levure sur laquelle le Pr Desreumaux a mené des travaux. Les études montrent que ce probiotique diminue la perception de la douleur. *« Ensuite seulement, nous essayons de trouver les facteurs de stress en cause et comment mieux les supporter. Dans certains cas, une psychothérapie, des séances d'hypnose, ou encore de l'acupuncture seront indiqués »*, poursuit notre expert.

L'hypnose permet de soulager la plupart des petits troubles digestifs en se passant de médicaments.

L'hypnose pour soulager les spasmes intestinaux

« Avec l'hypnose on agit sur les deux versants, à la fois sur le psychisme et sur l'organique », explique le Dr Simon. Des travaux ont montré que cette technique permet de réguler les contractions du tube digestif. Si celui-ci manque de tonus, l'hypnose augmente son activité, si au contraire il se spasme, l'hypnose l'apaise.
D'autres études ont porté sur l'impact de l'hypnose sur les sécrétions du tube digestif et ont montré une réduction de la production d'acide chlorhydrique. En outre, sous hypnose, le cerveau libère des endorphines, ce qui explique l'effet sédatif, apaisant, de cette technique.
L'hypnose est ainsi en mesure de calmer sans médicament la plupart des petits troubles digestifs. *« Je vois des patients qui consomment 8 à 10 comprimés d'antidiarrhéiques par jour. Je leur apprends des techniques qu'ils vont utiliser quotidiennement pour se guérir »*, témoigne le Dr Simon. Le spécialiste ajoute, dans certains cas, une oligothérapie personnalisée.

La phyto et l'homéopathie pour gérer l'humeur

« Des spécialités contenant de la mélisse, du houblon, de l'aubépine, comme Serecalm, Vagostabyl, Euphytose, Sympathyl, Plenesia, ont fait leurs preuves », estime le Dr Arnal, responsable, jusqu'à l'an dernier, du diplôme universitaire de phytothérapie à la faculté de médecine Paris XIII. *« La mélisse est incontournable : elle est sédative, anxiolytique et antispasmodique digestive. »*
D'autres plantes, comme la valériane ou le tilleul, sont intéressantes. *« Je conseille volontiers D-Stress (deux comprimés matin et soir), un complexe de glycérophosphate de magnésium, de vitamines et d'acides aminés »*, poursuit la gynécologue. Ce magnésium, sans incidence sur le transit (il ne l'accélère pas !), est remarquable pour gérer le stress.
Pas de doute, améliorer l'humeur est bénéfique pour le transit. En complément, on peut associer de l'homéopathie. Passiflora composé ou Gelsemium 9 CH, pour un trac passager. Ignatia amara 9 CH pour ceux qui ressassent leurs échecs.

TOP INFO

Attention aux faux amis !

Alcool, tabac... Combien d'hommes ou de femmes stressés ont le sentiment qu'une cigarette les détend ou, pire, que quelques verres sont capables de leur faire oublier le stress quotidien. Le tabagisme féminin est en hausse. Et, comme le rappelle Fatma Bouvet de La Maisonneuve, les femmes sont de plus en plus nombreuses à soulager leur stress, ou une souffrance au travail, par un petit verre. Or ces deux stimulants sont des ennemis du système digestif. Le tabac est un irritant, qui augmente la sécrétion d'acide par l'estomac. L'alcool irrite et, en plus, augmente la perméabilité de l'intestin grêle. Ce qui permet à de nombreuses molécules, toxines, bactéries, de passer dans le sang.
« Les Femmes face à l'alcool, résister et s'en sortir », Fatma Bouvet de La Maisonneuve, éd. Odile Jacob, 21,90 €.



GARO/PHANIE

Vous avez remarqué que plus vous êtes tendue et stressée, plus vous avez mal au ventre ou une digestion difficile. **Mais savez-vous que, selon votre nature, votre caractère, l'impact du stress n'est pas le même sur l'appareil digestif, et donc que le traitement est différent?** Illustration à travers cinq témoignages de patients qui reflètent des situations fréquentes.

CENDRINE BARRUYER

Plus de 100 millions de neurones! Depuis que l'on a découvert que l'intestin était notre « deuxième cerveau », les scientifiques explorent les relations entre le système digestif et les émotions. Deux hormones, l'adrénaline et le cortisol, jouent un rôle clé. Elles sont secrétées en quantité lors d'un stress, afin d'aider l'organisme à mobiliser toutes ses ressources pour y faire face. Seulement voilà, ces deux substances ont aussi des effets sur l'appareil digestif. Elles modifient ses fonctions sécrétoires, donc sa capacité à « digérer », et agissent directement sur les muscles de ces organes qu'elles vont soit stimuler, soit au contraire rendre amorphes.

Des symptômes très variés

L'œsophage qui se noue? C'est la fameuse sensation de « boule de blocage » du plexus, qui peut s'accompagner de nausées ou de vomissements. Un estomac trop tonique? Le reflux et les brûlures menacent. Un intestin grêle dont la motricité est tout d'un coup boostée? Il va se vider brutalement dans le gros intestin! *« Cela provoque une inondation du côlon, qui ne peut plus rien digérer et va à son tour se contracter pour se vidanger au plus vite »* explique le Dr Victor Simon, gastro-entérologue. Le bol alimentaire peut aussi stagner dans la partie droite du côlon, y fermenter et se déshydrater plusieurs jours. Ce qui engendre des douleurs parfois si vives que l'on croit, à tort, à une appendicite. Mais la plupart du temps, c'est le dernier tiers de l'organe qui est touché par des spasmes et des douleurs. *« Quand le côlon se contracte trop fort, il bloque le passage, c'est la constipation. Et quand il se contracte de façon anarchique, c'est la diarrhée »*, résume le Pr Pierre Desreumaux, gastro-entérologue.

Le seuil de la douleur abaissé!

Le stress diminue aussi le seuil de la douleur. Des gaz et des contractions, il y en a tout le temps dans notre ventre, pourtant nous ne les ressentons pas. *« Chez quelqu'un qui va bien, on peut faire une fibroscopie, pratiquer une biopsie, sans qu'il ne sente rien, car le tube digestif est relativement insensible »*, note le Pr Desreumaux. Mais avec le stress, ces gaz deviennent perceptibles et, dans certains cas, douloureux. Ils *« sont volontiers pris pour des douleurs gynécologiques »*, relate le Dr Bérengère Arnal, gynécologue-obstétricien. Un grand nombre de femmes consultant en urgence pour des douleurs gynécologiques présentent, en fait, une crise de colite spasmodique. Le côlon, gonflé, appuie sur l'utérus et les ovaires. Il engendre des douleurs permanentes, pesantes, sourdes ou parfois aiguës (sensation de coups de poignard dans le bas-ventre).

Des sécrétions perturbées!

Le stress aigu entraîne aussi des modifications sécrétoires. Il a été montré qu'il s'accompagne d'une hypersécrétion d'acide chlorhydrique par l'estomac. Rien d'étonnant à ce que cela engendre des brûlures. D'autant, précise le Dr Simon, que *« l'adrénaline induit des spasmes des artères qui nourrissent la muqueuse gastrique »*. Elle est fragilisée… L'ulcère menace. Au niveau de l'intestin grêle, les modifications sécrétoires sont notamment marquées par l'arrivée brutale de bile. Une enzyme alcaline qui peut être très irritante pour la paroi intestinale. Cela provoque des diarrhées mais aussi des « migraines biliaires ».

Une flore intestinale déséquilibrée

Enfin *« le stress chronique augmente la perméabilité de l'intestin à de grosses molécules, notamment des molécules allergisantes qui, normalement, ne devraient pas passer dans le sang! »* souligne le Dr Kathy Bonan, nutritionniste. Il fait donc le lit des allergies et des intolérances alimentaires. Sans compter qu'il déstructure souvent l'alimentation. *« Chez certains, il va couper l'appétit, chez d'autres engendrer de véritables compulsions »* explique Corinne Dubel, diététicienne-nutritionniste, spécialiste des troubles du comportement alimentaire et coauteur d'« Anorexie, boulimie » (éd. du Dauphin). Le plus souvent, le stress conduit à manger trop vite et à avoir une appétence pour des mets sucrés, des confiseries, tous aliments qui risquent de perturber le bon fonctionnement du tube digestif. Quant à l'impact de l'humeur sur la flore intestinale, elle fait l'objet de nombreuses études qui suggèrent que le stress déséquilibre cette flore bénéfique.

80% des affections digestives sont en fait des troubles fonctionnels. Ils sont liés au stress dans la majorité des cas.

MARC MONTEZIN/SUNRAY PHOTO

Cas 2 Je souffre de reflux à répétition Pierre, 19 ans



J'ai toujours été sujet aux troubles digestifs. Tout petit déjà, je rendais mes biberons et, à 2 ans et demi, j'ai dû être hospitalisé pour une œsophagite. Quand je suis entré au collège, mon anxiété s'est manifestée par des reflux, mais également par des maux de ventre et des migraines les jours d'interrogation écrite. Vers l'âge de 11 ou 12 ans, des modifications de ma voix ont fait penser à une mue précoce. En fait, mes cordes vocales étaient enflammées à cause du reflux. Les pansements digestifs étant inefficaces, on a dû passer à des traitements plus forts. J'ai aussi été pris en charge par un psy, ce qui a permis non seulement de bien améliorer mes résultats scolaires mais également de réduire les signes digestifs.

LES CONSEILS ALIMENTAIRES

« Les personnes comme Pierre doivent éviter de manger trop gras », souligne Marie-Christine Morin, diététicienne à l'hôpital Nord de Marseille et membre de l'AFDN (Association française des diététiciens-nutritionnistes). Les repas trop riches ralentissent la vidange de l'estomac et favorisent le reflux. Sauces tomate et crudités, acides, sont supportées par certains, pas par d'autres. Si elles aggravent les douleurs de Pierre, il faut les réduire. Quant aux boissons gazeuses, elles augmentent l'inconfort. Et pas de ceinture serrée, pas d'activités penché en avant, attendre au moins une heure pour se coucher après le repas. Enfin, *« plus on mange vite, plus on accroît les risques de reflux »*, rappelle Corinne Dubel.

LES TRAITEMENTS

- **Les antiacides** sont incontournables au début. S'ils ne suffisent pas, un traitement par anti-H2 (antihistaminique) ou par inhibiteur de la pompe à protons (IPP) est prescrit.
- **Doluperine** (curcuma, gingembre), 2 gélules par jour pour protéger les zones sensibles.
- **L'anis étoilé,** 8 étoiles concassées pour 200 ml, infusion 10 minutes, une tasse après le repas.
- **L'achillée millefeuille, la camomille romaine, la matricaire** (mélange des fleurs, 2 c. à soupe pour 200 ml d'eau, infusion 10 minutes, une tasse après chaque repas).
- **La rhubarbe,** 1 c. à café de racines concassées pour 200 ml d'eau, infusion 10 minutes, une tasse après chaque repas.

Cas 3 Mon pouls, ma respiration, mon transit, tout s'accélère ! Rachel, 23 ans

Avant les examens ou les auditions c'est horrible. Je vais aux toilettes dix fois par jour, j'ai tout le temps envie de faire pipi, et tout ce que je mange se transforme en diarrhée. Je dévore des plaquettes de chocolat parce que c'est bourré de magnésium et que ça me déstresse, mais je sais que le magnésium est réputé accélérer le transit… Et en plus, ça fait grossir ! Un vrai cercle vicieux. Je ne sais vraiment plus quoi faire.

LES CONSEILS ALIMENTAIRES

Pour Rachel, l'urgence est de gérer le stress. Ensuite, quand on a de la diarrhée, on s'hydrate ! Tant pis si on fait plus souvent pipi ! *« Il faut boire pour compenser les pertes,* insiste Marie-Christine Morin. De *préférence des eaux sodées, comme Vichy. »* D'autant qu'elles sont bonnes pour la digestion. Certains yaourts (Activia, B'A) sont conseillés. Faut-il éviter les crudités et les fibres ? Là encore, le débat est ouvert. D'un côté les fibres accélèrent le transit, de l'autre elles sont nécessaires à la flore intestinale et régulatrices du transit. Alors des fibres oui, mais plutôt des fibres solubles. *« Riches en pectine, les compotes de pommes ont un effet antidiarrhée »*, précise Corinne Dubel. Sans oublier le riz blanc.

LES TRAITEMENTS

- **Des enzymes digestives:** Amylodiastase, 3 comprimés à croquer après les repas.
- **Une cure d'un mois de probiotiques** (Lactéol, Lactobacillus acidophilus, Ibsium, Saccharomyces boulardii, Lactibiane) aide à restaurer la flore.
- **Côté phytothérapie,** *« la caroube, le fraisier, le noyer, la ronce et la salicaire sont adaptés aux diarrhées dues au stress »*, explique le Dr Arnal. Quant à la mauve et à la guimauve, elles sont bénéfiques pour ceux qui alternent constipation et diarrhée.



PICTURE PARTNERS/AGE FOTOSTOCK; SHUTTERSTOCK



Si le stress est présent dans tous les troubles digestifs fonctionnels, les manifestations diffèrent selon les sensibilités de chacun. Traitements et conseils alimentaires dans cinq cas de patients qui représentent des situations fréquentes.

Les traitements au cas par cas

Cas 1 Je me suis plaint de brûlures pendant 15 ans

Jeanne, 73 ans



Avec mon mari, nous avons traversé des périodes extrêmement difficiles, tant au niveau financier que sur le plan familial. C'est à ce moment-là qu'un ulcère, soigné autrefois, s'est réveillé. Les médicaments qui m'étaient prescrits calmaient les crises sans empêcher les rechutes. Hyperstressée, je ne dormais que quelques heures par nuit et fonctionnais au café… C'est seulement à la retraite, lorsque nous avons vendu notre commerce et réorganisé notre existence que, sans que je m'en rende compte, les crises se sont espacées.

LES CONSEILS ALIMENTAIRES

C'est de toute évidence le stress, la peur de voir péricliter l'entreprise familiale, qui a créé les conditions favorables au développement d'Hélicobacter pylori, cette bactérie qui favorise l'ulcère. Les deux autres grands ennemis de l'estomac sont l'alcool et le tabac, mais Jeanne n'a jamais fumé. Quid des épices? On a longtemps dit qu'il fallait les éviter. Tout comme le café. Rien n'est prouvé, estime le Pr Desreumaux. Si Jeanne les supporte, qu'elle ne s'en prive pas. *« Les recommandations nutritionnelles dépendent de chaque patient,* insiste notre spécialiste. *Il n'y en a pas qui marchent pour tout le monde. » « Je suis contre les interdits »* renchérit Corinne Dubel. Néanmoins, mieux vaut éviter de boire trop froid ou trop chaud. Le curcuma serait également intéressant.

LES TRAITEMENTS

- **Des antibiotiques** pour éliminer la bactérie en cause. L'antibiothérapie demeure en effet le traitement de base de l'ulcère.
- **La réglisse déglycyrrhizinée (Peptyl)** est le meilleur traitement naturel de l'acidité gastrique pour le Dr Bonan.
- **Iris versicolor** 7 CH, 3 granules matin et soir, est un traitement homéopathique très utilisé contre les brûlures gastriques.
- **L'huile essentielle de giroflier.** Prendre une goutte sur un comprimé neutre, 2 ou 3 fois par jour (sur avis médical, pas plus de 7 jours). Ou par voie cutanée, en massage, diluée à 5 % dans de l'huile d'amande douce: masser le plexus solaire (zone allant du dessous des côtes au nombril) 3 fois par jour après avoir fait un test de tolérance au pli du coude.

BURGER/PHANIE; VOISIN/PHANIE



Quand on est ballonné, yaourts et fromages à pâte molle (brie) sont plus faciles à digérer que les produits laitiers non fermentés.

Cas 4 Je suis tout le temps ballonné Paul, 53 ans

Actuellement, la pression au boulot est excessive. L'entreprise dans laquelle je travaille en est à son quatrième plan de licenciement… À la maison, entre l'adolescence de mes enfants et la ménopause de ma femme, les tensions familiales sont parfois à leur comble. Chez moi, cela se manifeste par des gaz, des ballonnements, un inconfort digestif. Je fais extrêmement attention à ce que je mange, évitant tout ce qui fermente, sans pour autant que cela améliore véritablement la situation. Ce qui me fait le plus de bien c'est de partir courir dans la forêt, pendant une bonne heure. Malheureusement, cette année, la météo a été peu favorable à ces sorties jogging. Du coup, mes troubles digestifs ont été récurrents.

LES CONSEILS ALIMENTAIRES

Paul a raison de surveiller son alimentation. Les fruits secs (abricots, pruneaux, dattes…) qui contiennent des polyols, notamment du sorbitol (sucre fermentescible), et les légumes secs (pois cassés, lentilles…) ne sont pas toujours bien supportés. Choux, navets, salsifis, artichauts peuvent favoriser les gaz et les ballonnements. Mais « *attention à ne pas tout supprimer, car ces aliments regorgent de nutriments intéressants et ont des effets bénéfiques sur la flore intestinale* », insiste Marie-Christine Morin. Paul doit limiter seulement ceux qui le gênent. Les légumes secs seront plus digestes en purée et cuits dans deux eaux successives, avec du bicarbonate. Utile aussi: fractionner les prises alimentaires, les petits repas sont mieux tolérés que les gros quand on souffre de brûlures. Et « *dans les plats cuisinés ou les salades, pensez à ajouter de l'aneth, du carvi, du cumin, de la coriandre ou du fenouil* », propose le Dr Arnal.

LES TRAITEMENTS

- **De vieux médicaments traditionnels, comme le fameux Charbon Belloc,** réduisent efficacement la sensation de ballonnements.
- **Colicalmil,** apaise bien des lourdeurs et des tensions intestinales et abdominales. Ce complément alimentaire (laboratoires Inebios) associe plusieurs plantes: achillée, mélisse, mauve, matricaire, marjolaine et tilleul. Il renferme également un prébiotique et quatre probiotiques. Prendre 1 comprimé matin, midi et soir jusqu'à amélioration.
- **La camomille romaine,** la matricaire, l'achillée millefeuille (en mélange de fleurs, 2 c. à soupe pour 200 ml, infusion 10 minutes, prendre une tasse après chaque repas) améliorent les sensations digestives gênantes.
- **Une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée** ou de carvi sur la langue après chaque repas est un autre adjuvant intéressant qui peut être essayé.

UNE RÉPONSE CLAIRE À TOUTES NOS QUESTIONS

Très illustré, cet ouvrage explique les manifestations, le diagnostic, l'évolution et les traitements des colopathies. Il donne aussi de nombreux conseils pratiques. Pour aller plus loin.



« Troubles fonctionnels intestinaux et colopathies », Pr Benoît Coffin, éd. Medi-text.

MIEUX DÉPISTER ET TRAITER LES TROUBLES

Cet ouvrage apprend à repérer les premiers signes d'installation des troubles fonctionnels et à les traiter, afin d'éviter les complications qui apparaissent quand on les laisse évoluer.



« Les troubles fonctionnels et leur traitement », Dr Victor Simon, éd. Maloine.

SE SOIGNER GRÂCE AU MAGNÉSIUM

La méthode SiMa (pour silice et magnésium), mise au point par le Dr Kathy Bonan, permet de traiter de nombreux petits troubles de la vie quotidienne: fatigue, migraines, déprime, surpoids, vieillissement…



« Les secrets de la force du magnésium », Dr Kathy Bonan, éd. Albin Michel.

LES SOLUTIONS HOMÉOPATHIQUES

Cet ouvrage regroupe les principales informations utiles pour soigner toute la famille et mieux vivre grâce à l'homéopathie. Le livre de référence le plus complet et ultrapratique pour tous les maux du quotidien!



« Ma Bible de l'homéopathie », Dr Albert-Claude Quemoun, éd. Leduc.s.

Cas 5 Je souffre de constipation chronique Élisabeth, 45 ans

C'est seulement en vacances que j'ai un transit normal. Pendant l'année, je suis une constipée chronique, malgré tous mes efforts pour avoir une alimentation équilibrée. Le matin, je n'ai pas le temps d'aller aux toilettes et au boulot, ça me stresse que des collègues puissent m'entendre…

LES CONSEILS ALIMENTAIRES

Élisabeth peut miser sur le pruneau. C'est un formidable accélérateur du transit. Si la constipation est durable, elle peut enrichir son alimentation en fibres (céréales complètes, fruits et légumes), voire ajouter du son. Mais attention: pas de fibres irritantes chez ceux pour qui le stress provoque une alternance de diarrhées et de constipations! *« Plutôt que le son, je préfère conseiller l'huile de paraffine (Lansoÿl) »*, explique Corinne Dubel. Les eaux riches en magnésium (Hépar) peuvent aussi aider à lutter contre la constipation.
Autre impératif: une alimentation équilibrée. Un jus de citron à jeun le matin et des graines de lin moulues pour assaisonner les crudités lui seront aussi précieux.

LES TRAITEMENTS

- **Attention aux laxatifs,** ils sont irritants au long cours. En cure courte, préférez des laxatifs de lest (Ispaghul®, Transilane®).
- **Des cures de probiotiques** sont bénéfiques. Une étude sur 100 personnes souffrant de constipation a montré la capacité de Lactibiane (laboratoire Pileje) à réguler le transit.
- **La mauve et la guimauve** rééduquent en douceur l'intestin et forment un pansement intestinal.
- **La rhubarbe, le radis noir, la gomme karaya et surtout le psyllium blond,** des mucilages doux, se gonflent d'eau, augmentent le bol fécal et améliorent le transit. *« Il faut introduire le psyllium blond peu à peu, afin que le système digestif s'adapte en douceur »*, précise le D Bonan.

L'HOMME/SAVEURS/SUNRAYPHOTO; SHUTTERSTOCK

