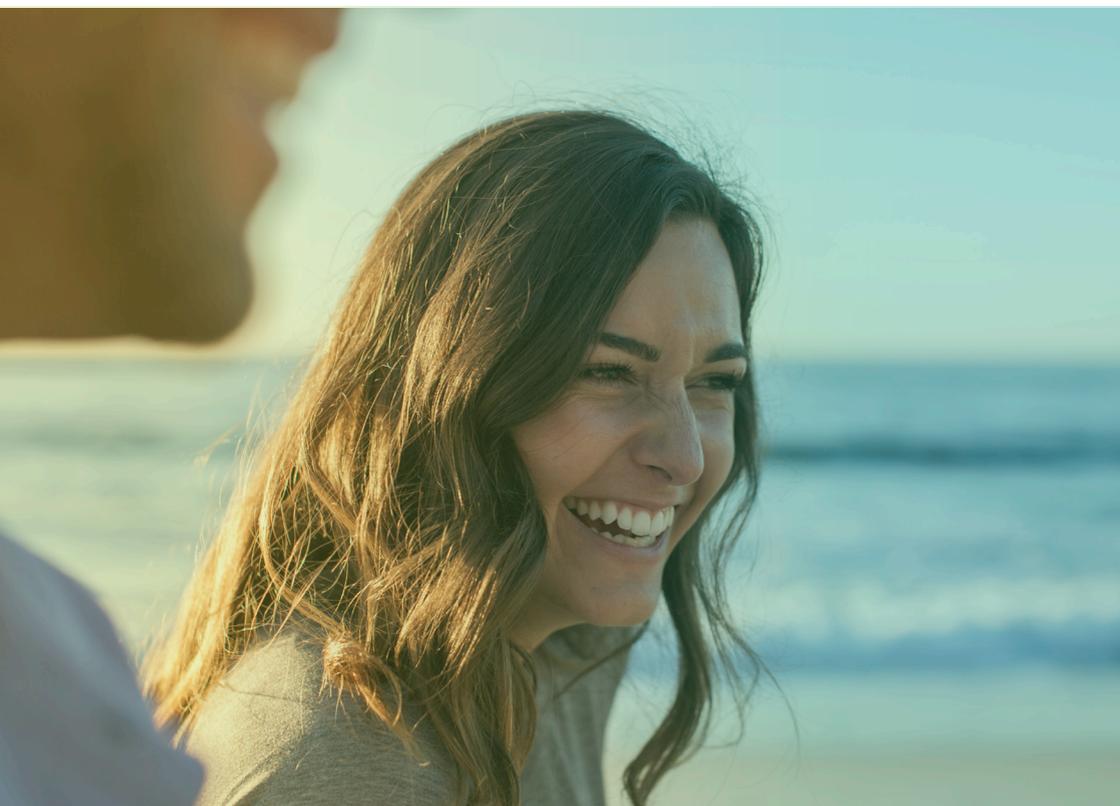


Syndrome de l'Intestin
Irritable

teva

Comprendre, Vivre avec, Aider



En partenariat avec



Troubles digestifs, accompagnés de douleurs abdominales ou de sensations douloureuses, ballonnements, troubles du transit...

Survenant très régulièrement, par crises et sur plusieurs jours, ces manifestations sont caractéristiques des troubles fonctionnels intestinaux, majoritairement traduits par le syndrome du côlon irritable également appelé colopathie fonctionnelle.

Cette affection n'est pas considérée comme une maladie grave en tant que telle sur le plan médical (une fois les autres pathologies écartées). Mais, selon l'importance des symptômes et la sévérité de la maladie, cette affection peut avoir un impact sur la qualité de vie.

Elle touche 5 à 10% de la population en France, majoritairement des femmes, et apparait souvent avant 30 ans.



5 à 10%
de la
population
touchée

Comprendre

Les Troubles Fonctionnels Intestinaux (TFI) correspondent à un ensemble de symptômes digestifs pour lesquels aucune cause précise n'est identifiée. Le plus courant des TFI est le Syndrome de l'Intestin Irritable.

Un syndrome encore mal cerné

Ces troubles, qui se concentrent sur le côlon et l'intestin grêle, sont aussi difficiles à identifier par le malade et le médecin qu'ils sont compliqués à traiter sur le plan médicamenteux, tant leurs mécanismes sont complexes et variés.

Des facteurs multiples

En effet, cette affection ne se traduit pas par des lésions organiques. Elle serait liée à une multitude de facteurs, variables d'un patient à l'autre : troubles moteurs entraînant des anomalies et des contractions du tube digestif, hypersensibilité digestive, modifications de la flore bactérienne colique et intestinale, inflammations locales, anxiété...

Une affection bénigne qui perturbe le quotidien

L'apparition des symptômes peut ainsi survenir après la consommation de certains aliments ; des événements particuliers, des périodes de stress... Ces symptômes sont susceptibles d'évoluer spontanément vers une aggravation, une diminution ou leur disparition. Le syndrome n'entraîne pas de conséquence grave, ni de risque accru de développer une maladie inflammatoire chronique ou un cancer ; ce qui ne l'empêche pas d'altérer fortement la qualité de vie des personnes concernées.

Quelle prise en charge envisagée ?

Dans un premier temps, mettre en place des mesures hygiéno-diététiques : éviter les aliments susceptibles d'exacerber les symptômes, faire régulièrement de l'exercice physique, en cas de constipation : augmenter la part des fibres dans le régime alimentaire et en cas de diarrhée : diminuer la part des fibres, des glucides indigestes, des fruits et de la caféine. Le résultat de ces mesures n'est souvent pas optimal et pourrait être renforcé par l'éducation thérapeutique.

Chiffres issus de :

www.snfge.org/content/les-troubles-fonctionnels-intestinaux

Vivre avec

Pour beaucoup, vivre avec le syndrome de l'intestin irritable implique de la fatigue, une vigilance permanente pour anticiper la venue des symptômes et pallier à leurs inconvénients, une limitation des activités sportives et/ou sociales...

Cependant, il est possible d'agir pour préserver votre qualité de vie.

Alimentation sous surveillance

Lorsque vous avez fait le lien entre la prise de tel ou tel aliment et la venue ou l'aggravation de vos symptômes, il vous est bien sûr conseillé de supprimer ou de limiter celui-ci. Mais sans nuire à votre équilibre alimentaire.

Tout est bon dans la relaxation

Le stress est reconnu comme un facteur déclencheur de crises, il est également susceptible d'aggraver les symptômes. Tout ce qui contribue à entretenir votre sérénité est donc à privilégier : musique douce, activité sportive douce, yoga.

Des activités qui font du bien

Vous avez tendance à limiter vos activités sportives ? Elles sont pourtant indispensables à votre bien-être. L'exercice physique est connu pour aider à maintenir un fonctionnement correct de l'appareil digestif et à réduire le stress. Pour votre propre bien, essayez de mener une vie, y compris sociale, aussi normale que possible.

Au quotidien



Limitez les aliments riches en amidon résistant (céréales, pâtes), souvent présent dans les plats préparés, et le sorbitol (édulcorant artificiel ajouté aux chewing-gums et aux boissons allégées en sucres), le café, les produits trop riches en sucre ou en graisse, les boissons alcoolisées, les boissons gazeuses.



En cas de diarrhée évitez les produits laitiers.



Buvez suffisamment : eau, tisanes, au moins 1,5 à 2L par jour.



Essayer de noter l'historique de vos crises pour mieux dialoguer avec votre médecin.



Jocelyne, 63 ans
souffrant de colopathie

« Il est difficile de parler de cette maladie »

Adhérer à une association de patients m'a aidée à me sentir moins seule, à aller chercher plus d'informations, plus d'outils pour y faire face, même s'ils doivent être adaptés. Mes solutions pour vivre mieux ? Trouver des activités apaisantes, comme marcher dans la nature, et prendre soin de moi. C'est très important car cette pathologie abîme notre image de nous-même. Quant aux autres, ils peuvent nous aider, simplement par leur amour et leur soutien.

PENSEZ-Y !

Association Journée Nationale des Aidants :
→ www.lajourneedesaidants.fr

L'Association des Patients Souffrant du Syndrome de l'Intestin Irritable :
→ www.apssii.org

L'application Tifanie :



Aider

Une bonne écoute

Aider un patient atteint du syndrome de l'intestin irritable passe avant tout par une bonne écoute. Cette affection est difficile à comprendre pour le grand public, peu reconnue par les proches, difficile à évoquer pour le malade... Montrer que vous prenez ses troubles au sérieux, c'est déjà beaucoup.

Consensus autour de l'assiette

Il n'est pas toujours facile de cuisiner ce qui est le plus recommandé au patient ! Certains se plient à ses contraintes, d'autres prévoient deux menus différents. A chacun de voir ce qui lui convient le mieux.

Une pression bienveillante

Soutenir le patient c'est essentiel. Mais rien ne vous empêche de le pousser à se confier et l'aider à soutenir ses envies...

Une attention pour vous-même

Comme beaucoup d'autres personnes dans votre cas, vous pouvez être amené à vous centrer sur le patient et à négliger votre propre santé, votre propre équilibre. Pour retrouver votre sérénité, n'hésitez pas à chercher des solutions et des appuis.

CONSEILS POUR LE PATIENT ET SON AIDANT

SOUTENIR LE PATIENT

- Laissez la personne s'exprimer comme elle le souhaite, sans la stigmatiser, afin de lever les tabous.
- Ne cherchez pas à avoir un avis ou à donner des conseils. La personne souffrante sait mieux que vous ce qui est bon pour elle.
- Accompagner positivement le patient en lui proposant des idées pour sortir du quotidien.

ET VOUS, AIDANT ?

- Vous octroyer des moments bien à vous : vie associative, sport... Rien de mieux pour chacun que de voir l'autre s'épanouir.
- Vous faire reconnaître en tant qu'aidant.
- Bien identifier les structures relais : associations, professionnels de santé (médecins, pharmaciens..)

A table !

Quelques conseils pour des repas adaptés au syndrome de l'intestin irritable



Prenez-les à heures régulières, en vous laissant le temps de mâcher.



Évitez les menus trop copieux.



Ne sautez pas de repas et limitez les intervalles trop prolongés entre deux repas.



Claude, 65 ans,
aidant

Je n'ai pas tout de suite mesuré à quel point la pathologie de ma femme pouvait être un problème pour elle, seulement après sa première grande crise. Je ne me sens pas vraiment aidant, mais je fais ce que je peux pour que l'on vive normalement et que la maladie ne devienne pas une fixation. J'en parle avec elle seulement si elle m'en parle. J'essaie d'être proche d'elle le plus possible. Sans nous renfermer sur nous-mêmes, nous profitons de la vie : balades, baignades, feu de bois dans la cheminée...

LE SAVEZ-VOUS ?

En France, près de 13 millions de personnes apportent régulièrement leur aide, petite ou grande, à une tierce personne. Ce sont des « aidants ». Mais la grande majorité, 69%, ne se considère pas comme tels ! Difficile, dans ces conditions, d'accepter du soutien pour soi-même.

(Baromètre des Aidants 2016 Fondation April /BVA)

Teva

Au-delà du médicament, s'engager pour des jours meilleurs

Présent dans plus de 100 pays, premier producteur de principes actifs pour l'industrie pharmaceutique, Teva fait partie des plus grands laboratoires pharmaceutiques du monde. Son offre de médicaments, génériques ou non, permet la prise en charge de plus de 120 pathologies. En France, ses médicaments concernent une prescription sur 15.

Mais l'implication de Teva va bien au-delà du simple médicament. Son action s'inscrit dans le cadre de vingt engagements en faveur des patients, des médecins, des pharmaciens et des aidants. Vis-à-vis de ces derniers, le laboratoire s'engage particulièrement à les aider à s'identifier, à comprendre et à maîtriser leur rôle, à améliorer leur quotidien.

Une meilleure prise en charge de la pathologie

La préoccupation du laboratoire est aussi d'optimiser la prise en charge de leur pathologie par les patients eux-mêmes. Ainsi, Teva a mis au point une application digitale smartphone et tablette destinée aux personnes atteintes de troubles fonctionnels intestinaux (TFI) : **Tifanie**.

Au menu : suivi des crises, techniques de gestion du stress, idées recettes et informations sur leur pathologie. L'application Tifanie les aide à mieux gérer leurs troubles fonctionnels intestinaux au quotidien

www.teva-sante.fr

[@TevaFR](https://twitter.com/TevaFR)

teva