



les bobos du quotidien

Les spasmes digestifs



Les spasmes digestifs, appelés communément maux de ventre, correspondent à des contractions musculaires douloureuses de l'intestin. Ils entraînent une douleur abdominale pouvant être associée à des gargouillis dans le ventre.

DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

Les spasmes digestifs sont souvent l'expression de troubles digestifs et disparaissent au fur et à mesure que les aliments progressent dans le tube digestif. Ils peuvent aussi être le signe de troubles fonctionnels intestinaux, tels que le syndrome de l'intestin irritable. Aux maux de ventre s'associent alors ballonnements et alternance de diarrhée et de constipation.

→ **Les causes de maux de ventre sont multiples et plus ou moins graves. Elles ne sont pas nécessairement liées au tube digestif :** stress, consommation de certains aliments, constipation, occlusion intestinale, règles

douloureuses, salpingite, grossesse extra-utérine, infections urinaires, calculs rénaux, appendicite, etc.

Les spasmes digestifs sont parfois le signe d'une maladie sous-jacente.

Ils n'entraînent pas de complications en eux-mêmes.

→ **Il est conseillé de consulter un médecin en cas de :**

- Persistance des symptômes pendant plus de 2 jours ;
- Grande difficulté à aller à la selle ;
- Apparition d'une douleur vive au niveau de la fosse iliaque droite ;
- Vomissements ;

- Présence de sang dans les selles ;
- Douleur dans le bas du dos ;
- Pertes vaginales ;
- Retard de règles ;
- Brûlures urinaires ;
- Forte fièvre (température corporelle supérieure à 39°C).

En cas de maux de ventre, le médecin recherche la cause en examinant l'abdomen et en prescrivant des examens complémentaires (analyse de sang, examen des urines, échographie de l'abdomen).

TRAITEMENT

Étape 1 : lutter contre les maux de ventre : Phloroglucinol (antispasmodique) : Lyoc à partir de 30 mois.
Chez l'adulte : 1 à 2 comprimés à sucer, 3 fois par jour.
OU Trimébutine (antispasmodique) : à partir de 15 ans. **Chez l'adulte :** 1 à 2 comprimés à 100 mg, 3 fois par jour.

Étape 2 : lutter contre le ballonnement intestinal : Siméticone (antiflatulent) et alvérine (antispasmodique) : à partir de 15 ans. **Chez l'adulte :** 1 capsule au début du repas, 2 à 3 fois par jour.
Le traitement proposé permet de soulager les spasmes digestifs, mais ne traite pas la cause des maux de ventre. En cas de persistance pendant plus de 2 jours, d'aggravation ou d'apparition de nouveaux symptômes, nous vous conseillons vivement de consulter votre pharmacien ou votre médecin traitant !

→ Compléments alimentaires

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants comme des bactéries (*Lactobacillus plantarum*) qui peuvent être utilisés pour restaurer la flore intestinale.

→ En homéopathie

Magnesia phosphorica 5CH + Colocynthis 5CH • 5 granules en dehors du repas, 3 fois par jour.

→ En phytothérapie

Fenouil (*Foeniculum vulgare*) : 1 gélule avant le repas avec un grand verre d'eau, 3 fois par jour.
Infusion de camomille romaine (*chamaemelum nobile*), de mélisse (*melissa officinalis*) ou de verveine (*aloytia triphylla*) : 1 tasse, 3 fois par jour.

→ En aromathérapie

Déposer 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée sur un comprimé neutre : 1 comprimé, 3 fois par jour.

RÈGLES DE CONDUITE

Quelques conseils complémentaires pour guérir plus rapidement et limiter les récurrences :

- **S'abstenir de manger pendant quelques heures ;**
- **Adapter son alimentation :** éviter les aliments fermentescibles (son d'avoine, chou, navet, oignon, produits laitiers, pomme, mangue, raisin, édulcorants) ;
- **Prendre les repas lentement et calmement ;**
- **Limiter l'aérophagie :** limiter la mastication de chewing-gums, diminuer la consommation de boissons gazeuses ;
- **Bien mastiquer pendant les repas ;**
- **Si vous êtes une femme en âge de procréer, penser à la possibilité d'un début de grossesse :** réaliser un test de grossesse.

En cas de maux de ventre, le médecin recherche la cause en examinant l'abdomen et en prescrivant des examens complémentaires

