



les bobos du quotidien

Les ballonnements



Les ballonnements, ou météorisme abdominal, expriment une sensation de ventre gonflé, associée à un besoin d'expulsion de gaz par l'anus (flatulence). Cette sensation peut s'accompagner de maux de ventre s'apparentant à des contractions musculaires douloureuses de l'intestin appelés spasmes digestifs.

DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

Généralement transitoires, les ballonnements cessent à l'expulsion de gaz ou des selles. Toutefois, ils peuvent être le signe du syndrome de l'intestin irritable. Appelé également syndrome du côlon irritable, celui-ci correspond à la modification de la vitesse de passage des aliments dans le côlon.

- Si les phases de contraction et de relâchement (le péristaltisme) des muscles intestinaux sont plus rapides ou plus fortes, les aliments passent le côlon rapidement et l'absorption de l'eau ne se fait pas. Une diarrhée s'installe ;
- Si les phases de contraction et de relâchement des muscles intestinaux sont plus lentes ou plus faibles, les aliments passent le côlon lentement et une grande quantité d'eau est absorbée. Les selles sont sèches et dures et une constipation est observée. Le bol alimentaire séjourne 2 à 3 heures dans l'estomac, où il

est préparé pour la digestion qui a lieu dans l'intestin grêle. C'est au passage dans le côlon et plus largement dans le gros intestin que l'on observe un processus de fermentation bactérienne physiologique libérant des gaz. L'accumulation de ces gaz intestinaux peut être à l'origine de l'augmentation du volume de l'abdomen et de l'expulsion de gaz par l'anus. Si tous les aliments passent par la fermentation bactérienne colique, une majoration du processus et une production plus importante de gaz peuvent être observées dans le cadre d'une alimentation riche en sucre, fibres alimentaires et produits laitiers, mais aussi d'une accumulation des selles dans le gros intestin générant une constipation, ou encore en cas de mastication insuffisante ou d'un mauvais équilibre de la flore intestinale. Le ralentissement du péristaltisme

intestinal (mouvements de l'intestin) après un repas copieux et gras plus difficile à digérer peut être à l'origine d'un inconfort, sans qu'il n'y ait nécessairement plus de gaz intestinaux. Les ballonnements et le syndrome de l'intestin irritable ne causent pas d'inflammation. La structure de la muqueuse intestinale n'est pas altérée et le risque de cancer colorectal ne se voit pas majoré. Impactant sérieusement la vie sociale, le syndrome de l'intestin irritable doit cependant être pris en charge.

→ Quand dois-je consulter un médecin ?

- Persistance des symptômes pendant plus de 5 jours ;
- Grande difficulté à aller à la selle ;
- Vomissements ;
- Présence de sang dans les selles ;
- Apparition d'une douleur vive au niveau de la fosse iliaque droite.

TRAITEMENT

Étape 1 : 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.

Étape 2 : lutter contre l'émission de gaz intestinaux : Charbon (absorbant des gaz intestinaux) : à partir de 6 ans. **Chez l'adulte :** 2 capsules à distance de 2 heures de toute prise d'autre médicament, 2 à 3 fois par jour.

OU

Étape 2 : lutter contre l'émission de gaz intestinaux & la diarrhée : Argile (pansement intestinal) : à partir de 10 kg. **Chez l'adulte :** 2 capsules avant le repas et à distance de 2 heures de toute prise d'autre médicament, 2 à 3 fois par jour.

En cas de persistance pendant plus de 5 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*) qui peuvent être utilisés pour restaurer la flore intestinale. A prendre le matin en dehors des repas pendant la durée de la crise et très régulièrement par cures.

→ En homéopathie

Carbo vegetalis 4CH, China 5CH (ballonnements douloureux), Kalium carbonicum 5CH (ballonnements avec fatigue) : 5 granules avant le repas, 3 fois par jour.

→ En phytothérapie

Charbon végétal (à partir de 12 ans) : 2 gélules en dehors du repas et à distance de 2 heures de toute prise d'autre médicament, 3 fois par jour.

→ En aromathérapie

Dans un flacon adapté, mettre 30 gouttes d'huile essentielle de laurier noble, 15 gouttes d'huile essentielle de basilic exotique, 5 gouttes d'huile essentielle de thym vulgaire à linalol et 50 gouttes d'huile végétale de noyau d'abricot : 4 gouttes après le repas, 3 fois par jour.

RÈGLES DE CONDUITE

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

- Tenir un journal alimentaire pour détecter l'aliment responsable ;
- **Adapter son alimentation :** éviter les aliments fermentescibles (son d'avoine, chou, navet, oignon, produits laitiers, pomme, mangue, raisin, édulcorants), limiter la consommation de graisses, préférer les infusions de camomille, de menthe ou de fenouil au café et au thé ;
- **Prendre les repas à heures régulières :** fractionner les repas (manger quatre fois en petite quantité plutôt que deux fois en grande quantité) ;
- **Prendre les repas lentement et calmement ;**
- **Pratiquer une activité physique :** marche pendant 15 minutes après les repas pour favoriser la digestion ;
- **Limiter l'aérophagie :** limiter la mastication de chewing-gums, diminuer la consommation de boissons gazeuses, bien mastiquer pendant les repas ;
- **En cas d'intolérance au lactose :** éviter le lait, le yaourt, le fromage blanc (cottage, ricotta) et la crème glacée, préférer les fromages tels que le gruyère, le brie ou la mozzarella.