

Edition : Mars - avril 2024 P.28-31  
Famille du média : Médias spécialisés  
grand public  
Périodicité : Bimestrielle  
Audience : 906000  
Sujet du média : Médecine



Journaliste : -

Nombre de mots : 1052

**DOSSIER**  
ventre

**30 %**  
DES EUROPÉENS\* SOUFFRENT RÉGULIÈREMENT D'AU MOINS UN TROUBLE DIGESTIF FONCTIONNEL (sans maladie causale) : ballonnements, douleurs ou inconfort abdominal, brûlures d'estomac, troubles du transit (trop lent ou trop rapide)...

*\*Congrès européen de gastro-entérologie, 2022.*

**SOMMAIRE**

- **P. 30** Un transit qui prend son temps
- **P. 32** Le ventre, un organe multi-tâche
- **P. 34** Les clés pour chouchouter son ventre
- **P. 38** A chaque trouble digestif ses remèdes

VIRGINIE DUROS/PRIMA MEDIA NISE EN BEAUTÉ, AXELLE LOUVEL STYLISME/ AMÉLIE NOURRY/COMAS / LAFABRIE BALIBARIS, MOMENT/GETTY IMAGES

# FAIRE LA PAIX AVEC SON VENTRE

Notre ventre, on l'aimerait toujours plat. Et s'il pouvait faire son travail de digestion et d'assimilation, en toute discrétion, ce serait encore mieux. Hélas, notre système digestif fait partie d'un grand tout, et chacun de nos choix alimentaires ou d'hygiène de vie l'impacte. Or, tout ce qui fait du bien à notre ventre l'est aussi pour la santé de tout notre organisme. Une clé de la prévention santé!

PAR FLORENCE DAINE

## NOS EXPERTS

**DR MARTINE COTINAT**

Gastro-entérologue, auteure du *Guide de la santé du ventre*, éd. Terre Vivante 2023.



**PR JEAN-MARC SABATÉ**

Gastro-entérologue à l'hôpital Avicenne de Bobigny, coprésident du comité scientifique de l'APSSII\*.



**DR FABIEN WUESTENBERGHS**

Gastro-entérologue à l'hôpital Avicenne de Bobigny.



**GHISLAIN GRODARD-HUMBERT**

Diététicien-nutritionniste au CHU de Besançon, spécialisé en gastro-entérologie, président de l'AFDDN\*\*.



\* Association des patients souffrant du syndrome de l'intestin irritable ; auteur de *Intestin irritable : équilibrez votre microbiote et faites la paix avec votre colon*, Larousse Poche 2023. \*\* Association française des diététiciens-nutritionnistes.





# UN TRANSIT QUI PREND SON TEMPS

Plus de huit personnes sur dix souffrent de maux de ventre ponctuellement ou régulièrement\*. La palette de ces désordres a beau être large, beaucoup se corrigent d'eux-mêmes, si l'on respecte les besoins fondamentaux du système digestif.

**L**il rend parfois nos journées difficiles. Quand il brûle, se contracte ou se distend, nous empêche de nous concentrer, nous oblige à passer beaucoup de temps « sur le trône », ou à renoncer à sortir en raison d'envies impérieuses. Il peut aller jusqu'à perturber notre vie intime, lorsqu'on ne peut pas retenir ses gaz. Bref, il est capable de nous fatiguer et de nous mettre le moral à zéro. Au point d'oublier que la digestion peut être indolore ! « Souffrir de troubles digestifs n'est pourtant pas une fatalité », rassure le Dr Martine Cotinat. S'ils sont parfois les symptômes d'une maladie, ils surviennent le plus souvent parce qu'on avale ses repas à toute allure, que l'on ingurgite trop d'aliments industriels, qui perturbent le transit et le microbiote intestinal, que notre vie est devenue trop stressante, ou que l'on reste assis trop longtemps chaque jour. Faire la paix avec son ventre commence donc par mieux connaître ses besoins pour adopter un mode de vie qui lui est favorable. « Seules quelques rares situations nécessitent de consulter un médecin généraliste, rassure le

Dr Fabien Wuestenberghs : si les troubles digestifs sont d'apparition récente – surtout après 50 ans ou s'il y a des cancers digestifs dans la famille proche –, si des symptômes habituels sont en train de s'aggraver, ou encore, en cas de douleurs nocturnes, de présence de sang ou de glaires dans les selles, de vomissements persistants, de fièvre, de perte de poids ou de fatigue importante. « Avant d'affirmer qu'il s'agit de troubles digestifs fonctionnels, sans atteinte de la structure digestive pouvant les expliquer, le médecin généraliste doit prescrire divers examens (analyse de sang ou de selles, endoscopie, échographie ou scanner abdominal...) pour rechercher une maladie cœliaque, une maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI) ou un cancer. »

## 30 heures

C'EST LE TEMPS MOYEN que prend un aliment pour traverser le tube digestif. Dans le détail, on mâche 10/15 secondes chaque bouchée, qui passe ensuite 3 à 4 heures dans l'estomac, puis chemine dans l'intestin grêle 3 à 4 heures, puis dans le côlon 1 jour, 3 au maximum si celui-ci est lent.

## SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE, C'EST QUOI ?

Touchant 5 à 10 % des Français adultes, cette affection chronique est classée parmi les « désordres des interactions de l'axe cerveau-intestin ». Le diagnostic est posé après des examens normaux, en présence de douleurs depuis au moins 6 mois, se manifestant au moins une fois par semaine, associées à de la constipation, des diarrhées ou une alternance des deux.

\* Baromètre Opinion Way-Dijo, « Les Français et la santé du ventre », novembre 2023.

