

Colopathie, relaxation et psychothérapie

Le syndrome de l'intestin irritable, appelé aussi colopathie fonctionnelle, est une affection intestinale évoluant par rechutes et qui se manifeste essentiellement par des douleurs abdominales, des ballonnements et souvent une alternance diarrhée - constipation. Elle touche environ 3% des hommes et 8% des femmes.

Les causes en sont encore inconnues même si on soupçonne un dérèglement de la flore intestinale associée à un dysfonctionnement des neuromédiateurs intestinaux. On sait qu'une alimentation trop riche en graisses cuites et en fibres, ainsi que le stress, accentuent les symptômes.

Les traitements ne sont qu'antisymptomatiques : ils guérissent rarement définitivement.

Une bonne hygiène de vie a des chances de réduire les rechutes : le fait de manger dans le calme, d'avoir une activité physique et une gestion du stress optimale sont des facteurs qui ont déjà prouvé leur efficacité.

Selon une grande méta-analyse américaine publiée par la revue *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, différentes formes de psychothérapie et de relaxations présentent une efficacité sur un moyen et long terme. Ont ainsi été étudiés la thérapie comportementale et cognitive, l'hypnose, la relaxation en cabinet ou même en ligne : les bénéfices de toutes ces méthodes semblent identiques.

Cette analyse a recensé 41 essais cliniques regroupant 2 200 malades dans différents pays.

Les résultats objectivent régulièrement une diminution franche des symptômes entre 6 mois et un an après le début des traitements.

Il semblerait bien que ce soit la prise en charge la plus efficace connue à ce jour.

Voici le lien vers cette étude :

<http://www.cghjournal.org/article/S1542-3565%2815%2901706-1/abstract>

De nombreux ouvrages traitent actuellement du lien entre l'intestin et le cerveau :

David Permultter : *L'intestin au secours du cerveau*. Ed. Marabout

Docteur Irina Matveikova : *L'intelligence du ventre*. Ed. Guy Trédaniel

Marion Kaplan : *Paléobiotique*. Ed. Broché