

La colite nerveuse : quelles solutions à ce mal chronique ? - 1/2

Sous-estimée, la colite nerveuse est une affection bénigne mais pénible qui touche plus de 70% de la population, laquelle n'est pas toujours consciente de l'origine de ces douleurs d'intestins !

Si je me décide à écrire ce texte, c'est parce que j'avais envie de partager avec vous un problème pour lequel je ne trouve quasiment plus de solutions ?

En effet, je suis confrontée actuellement à un problème mineur à priori dans le sens où il est bénin et répandu, mais qui devient majeur pour moi depuis des années dans la mesure où il n'a cessé d'empirer au fil des années.

Son nom est colite nerveuse / spasmodique ou colon irritable ; une affection du colon qui se traduit par des douleurs, d'intensité et de durée très variable. Celle-ci, contrairement aux colites hémorragiques ou rectocolites, colites ulcéreuses ou ischémiques, n'est pas dangereuse, mais en cas de chronicité, elle peut déboucher selon de très sérieuses études sur des cancers du colon à long terme.

Dans les cas chroniques, c'est tout le colon qui est atteint par des spasmes souvent très différents qui rendent d'ailleurs l'établissement d'un diagnostic difficile et les symptômes (diarrhée, constipation, ballonnements, douleurs abdominales violentes ou lancinantes, nausée...) sont à la fois fluctuants et très gênants. Points de côté constants, pressions sur le foie, sensations de coups de poignard dans le ventre... Et je vous passe le lot de mes maux quotidiens. Ces réjouissances ne sont qu'un aperçu, d'autant qu'avec un état hypocondriaque, elle atteignent vite des limites ingérables pour l'entourage avec les peurs de maladies graves et des examens justifiés pour les vérifier (coloscopie notamment) et amplifient la psychosomatisation...

Pénible et sous-estimée car elle ne se constitue d'aucune lésion apparente, cette pathologie toucherait plus de 70% de la population dont une majorité de jeunes femmes ; - laquelle population n'est pas toujours consciente de l'origine de ces douleurs d'intestins !

En ce qui me concerne c'est vraisemblablement dû à un tempérament anxieux (ce n'est pas une révélation puisque je suis une anxieuse chronique qui souffre depuis l'enfance de spasmophilie, tétanie, crises d'angoisses et d'hypocondrie, vertiges et agoraphobie à une époque)... Mais il est très difficile de le vivre chaque jour en sachant que cela empire en dépit de régimes (suppression des graisses, des fibres et d'une quantité astronomique d'aliments pour stopper les inflammations) et des médicaments antispasmodiques et antimusculotropes de toutes classes (spasphon, spasmopriv, duspatalin, meteospasmyl, carbosymag...) que j'ingère en vain depuis des siècles, me semble-t-il !!!

Dans la majorité des cas, les troubles fonctionnels intestinaux interviennent en période de stress, en cas d'une alimentation déséquilibrée trop riche en protéines et pauvre en fibres, un abus de laxatifs irritants (séné, bourdaine, aloès, qui entrent notamment dans la composition de nombreuses tisanes laxatives).

Connaissez-vous aussi ce type de désagrément - ou problème devrais-je dire ici - et comment le traitez-vous ou l'avez-vous résolu ?

Pour en savoir plus :

La colite nerveuse : quelles solutions à ce mal chronique ? - 2/2

<http://fr.healthsat.tv/medency.cfm?topic=mr&subtopic=enc&medEncyObjectid=15ae1420-A308-11D4-931B00508B2C1bba&index=1&cfid=76224&cftoken=88936979>