

# Syndrome de l'intestin irritable (SII)

## Irritable Bowel Syndrome (IBS)

With irritable bowel syndrome, or IBS, the colon, also called the large intestine or large bowel, is more sensitive than normal. The colon overreacts to medicines, food such as chocolate, milk products, alcohol, caffeine and stress. It is seen in men and women but it is more common in women, and it often occurs in people under age 45.

Avec le syndrome de l'intestin irritable, ou SII, le côlon, également appelé « gros intestin », est plus sensible que la normale. Le côlon réagit excessivement aux médicaments, aux aliments comme le chocolat, aux produits laitiers, à l'alcool, à la caféine et au stress. Il apparaît chez les hommes et les femmes, mais plus souvent chez les femmes, et souvent chez les personnes de moins de 45 ans.

### Signs of IBS

- Cramping pain
- Gas
- Bloating
- Constipation
- Diarrhea
- Mucus with bowel movements

### Signes du SII

- Crampes intestinales
- Gaz
- Ballonnement
- Constipation
- Diarrhée
- Mucus lorsque vous allez à la selle

### Your Care

IBS is often diagnosed after checking for other illnesses. You may have:

- An exam
- Lab tests of blood and stool
- A test to look inside the colon

### Votre traitement

Le SSI est souvent diagnostiqué lors de tests liés à d'autres maladies. Il est possible que l'on procède à :

- Un examen
- Des analyses en laboratoire de votre sang et de vos selles
- Un examen permettant de regarder à l'intérieur du côlon

It may take some time, but you will find the ways that work best to manage your IBS.

You may need to:

- Avoid the medicines, food and stress that worsen your signs.
- Eat a high fiber diet. High fiber foods include wheat bran, whole grain breads and cereals, peas and beans, nuts, and fresh fruits and vegetables.
- Take medicine to decrease colon cramping.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Cela prend parfois du temps, mais vous trouverez les moyens les plus efficaces de gérer votre SII. Il vous faudra peut-être :

- Éviter les médicaments, les aliments et le stress qui accentuent vos signes.
- Adopter un régime plus riche en fibres. Les aliments riches en fibres comprennent le son de blé, les pains et céréales aux grains complets, les pois et les haricots, les noix, et les fruits et légumes frais.
- Prenez des médicaments pour réduire les crampes intestinales.

Demandez conseil à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.