

MON VENTRE ET MOI

Comprendre la colopathie, adapter son alimentation et mieux vivre au quotidien.



COMPRENDRE



S'ALIMENTER
MIEUX



MIEUX VIVRE
AU QUOTIDIEN

Dr Nathan Tiomela

Médecin

Édition pédagogique 2026

MON VENTRE ET MOI

Guide illustré pour comprendre le syndrome de l'intestin irritable et vivre sereinement avec la maladie.

Dr Nathan Tiomela

Édition pédagogique, 2026

Contact: easyorientation3@gmail.com

© 2026 Dr Nathan Tiomela. Tous droits réservés.

Toute reproduction ou adaptation, totale ou partielle, du texte est interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur. Les courtes citations sont permises, avec mention du titre et de l'auteur.

Awa et les situations décrites sont fictives, créées pour illustrer les conseils. Toute ressemblance avec des personnes réelles serait fortuite.

Avertissement

Ce livret apporte une information générale destinée au grand public. Il ne remplace ni une consultation, ni un diagnostic, ni une prescription. Devant un signe d'alarme (sang dans les selles, amaigrissement sans raison, fièvre, douleur nocturne...), consultez sans attendre. Les recommandations évoluent : confirmez-les auprès d'un professionnel de santé.

La colopathie fonctionnelle soulève beaucoup de questions...

Pourquoi
j'ai mal ?

Que puis-je
manger ?

Pourquoi
je ballonne ?

Comment calmer
la douleur ?

Le stress
joue-t-il ?

Pourquoi suis-je
constipée ?

Quand
consulter ?

Est-ce
dangereux ?

C'est un
cancer ?

Est-ce
contagieux ?

Que dois-je
faire ?



Sommaire

Mot de l'auteur	6
Test de départ : mon ventre et moi	7
Les dix questions de départ	7
1. Comprendre mon ventre	10
La question de ce livret	10
Ce qu'est la colopathie fonctionnelle	11
Ce que ce n'est pas	12
Le voyage des aliments	12
Pourquoi mon ventre est-il si sensible ?	13
Les déclencheurs fréquents	14
Les profils et l'échelle de Bristol	15
Exercices de la partie 1	17
2. Reconnaître et consulter	20
Les signes habituels	20
Comment le médecin fait le diagnostic	21
Les signes d'alarme	22
Les maladies à ne pas rater	24
Les examens possibles	25
Exercices de la partie 2	26
3. Se soigner	29
Une pyramide à quatre étages	29
Ce que je fais seul, ce qui demande un soignant	30
Les médicaments en bref	30
Les approches du corps et de l'esprit	31
Exercices de la partie 3	32
4. Mon assiette	35
Les trois principes	35
Mon journal alimentation-symptômes	36
Les règles d'or	37
Les fibres : lesquelles choisir ?	39

Le régime pauvre en FODMAP, en trois étapes	40
Lactose et gluten : faut-il les supprimer ?	43
Mes conseils selon mon profil.....	44
Probiotiques, menthe et tisanes	45
Les pièges à éviter	46
Quels aliments choisir en pratique ?	46
Une semaine de menus	48
Quatre recettes simples.....	49
Au quotidien : courses, restaurant, fêtes	52
Exercices de la partie 4.....	54
5. Au-delà de l'assiette	58
Le stress et le ventre	58
Le sommeil	58
Bouger	59
Respirer : la respiration abdominale.....	60
Se détendre : la relaxation musculaire.....	60
Exercices de la partie 5.....	62
6. Mon plan personnel	64
Mon plan en une page	64
Les idées reçues.....	66
Ma réponse à la question du livret	67
Exercices de la partie 6.....	67
Test final : où en suis-je ?.....	69
Les dix questions du test final.....	69
Mon tableau de progression	71
Corrigés des exercices	73
Annexes	79
Mon journal sur 7 jours	79
Quelques mots utiles	81
Sources fiables.....	82

Mot de l'auteur

Chers lecteurs, chères lectrices,

La colopathie fonctionnelle, ou syndrome de l'intestin irritable, fait peu de bruit dans les statistiques, mais beaucoup dans la vie de ceux qui la portent : un ventre qui gonfle, qui tord, qui oblige à calculer chaque repas, chaque sortie, chaque voyage. Ce qui me préoccupe, c'est que tant de personnes souffrent en silence, se croient « fragiles » ou s'interdisent peu à peu presque tous les aliments par peur.

J'ai écrit ce livret pour elles et pour leurs proches. Aucune connaissance médicale n'est nécessaire. Retenez trois idées : les symptômes sont bien réels; une prise en charge progressive peut aider, sans régime extrême; et certains signes (sang dans les selles, amaigrissement sans raison, fièvre...) ne doivent jamais être attribués à un « ventre sensible » : ils imposent un avis médical.

Les gestes que je vous invite à adopter sont simples : tenir un journal, manger à heures régulières, boire, bouger, ne tester qu'un changement à la fois, et ne jamais supprimer des aliments au hasard.

J'ai choisi des mots simples et beaucoup d'illustrations, parce que comprendre apaise déjà. Les exercices et le fil rouge d'Awa, personnage fictif, vous aident à vous reconnaître et à retenir.

Ce que vous lirez s'appuie sur des références reconnues et mises à jour (Rome V, recommandations de sociétés savantes, université Monash), citées en fin de livret. Il ne remplace pas une consultation.

Prenez votre temps. Votre ventre n'est pas votre ennemi : il demande simplement qu'on l'écoute.

Dr Nathan Tiomela
Médecin

Test de départ : mon ventre et moi

Un livret pour s'exercer

Chaque partie se termine par des **exercices pratiques**. Ce livret est **interactif**. Les **corrections** des différents exercices se retrouvent dans la partie annexe du document. Reportez vos scores dans le **tableau de progression** (partie 7).

Comment utiliser ce livret. Lisez dans l'ordre ou allez droit à la partie qui vous intéresse. Chaque partie débute par une petite histoire (celle d'Awa, *fictive*), se poursuit par des explications illustrées et se termine par des exercices. La **partie 4, « Mon assiette »**, est le cœur du livret.

Les dix questions de départ

Dix questions, sans stress : personne ne vous note. Répondez au mieux, vous refaites le même type de test à la fin du livret.

Exercice 1 • Vrai ou faux ?

Cliquez sur « Choisir... » puis sélectionnez Vrai ou Faux.

Affirmation	Réponse
1. La colopathie fonctionnelle est un cancer à un stade précoce.	
2. Dans la colopathie fonctionnelle, l'intestin paraît normal aux examens.	
3. Le stress est l'unique cause de la maladie.	
4. Manger à heures régulières peut aider.	
5. Il faut supprimer le gluten dès les premiers symptômes.	
6. Du sang dans les selles est un signe à ne jamais ignorer.	

Exercice 2 • Choisissez la bonne réponse

Cochez la case de la meilleure réponse.

1. Combien de verres de liquide (eau, tisanes) sont conseillés par jour ?

- ☐ 2 à 3
- ☐ Au moins 8
- ☐ Seulement quand on a soif
- ☐ Aucun, cela gonfle le ventre

2. Quelle fibre est en général la mieux tolérée ?

- ☐ Le son de blé
- ☐ Les fibres solubles (avoine, psyllium)
- ☐ Toutes les fibres, sans limite
- ☐ Aucune fibre

3. Le régime pauvre en FODMAP, c'est...

- ☐ Un régime à vie
- ☐ Un régime en trois étapes, idéalement avec un diététicien
- ☐ Un régime pour maigrir
- ☐ Un régime pour les enfants

4. Combien de tasses de thé ou de café au maximum par jour ?

- ☐ 1
- ☐ 3
- ☐ 6
- ☐ Autant qu'on veut

Exercice 3 • Ce que je sais maintenant

Je coche ce que je sais expliquer avec mes mots :

- ☐ Je sais où j'en suis avant de commencer.
- ☐ J'ai repéré ce que je veux apprendre en priorité.

Mon score : / 10 *(1 point par bonne réponse)*

Mon niveau de départ

8 à 10 : vous en savez déjà beaucoup. Ce livret consolidera et précisera.

5 à 7 : vous avez de bonnes bases et quelques idées reçues à corriger.

0 à 4 : c'est normal : ce livret est fait pour vous, pas à pas.

Ce que je veux apprendre en priorité :

1. Comprendre mon ventre

Chez Awa (histoire fictive)

Dans la salle d'attente, Awa serre son sac. Elle se demande si le médecin va la prendre au sérieux. Elle a même préparé une liste : ballonnements, crampes, selles dures, puis molles... « Qu'est-ce que j'ai, au juste ? Est-ce grave ? »

La question de cette partie

Qu'est-ce que j'ai, au juste — et est-ce grave ?

La question de ce livret

Notre question, du début à la fin

Comment retrouver le confort digestif en mangeant sans peur ?

Chaque partie apporte un morceau de réponse. À la fin, vous répondrez avec vos propres mots et un plan personnel.

Pour rendre la question concrète, nous suivrons **Awa**, un personnage **fictif**. Son histoire est inventée ; les situations sont celles que beaucoup de personnes reconnaissent.



Awa, 34 ans (personnage fictif)

Awa, 34 ans (personnage fictif) : ses questions sont probablement les vôtres.

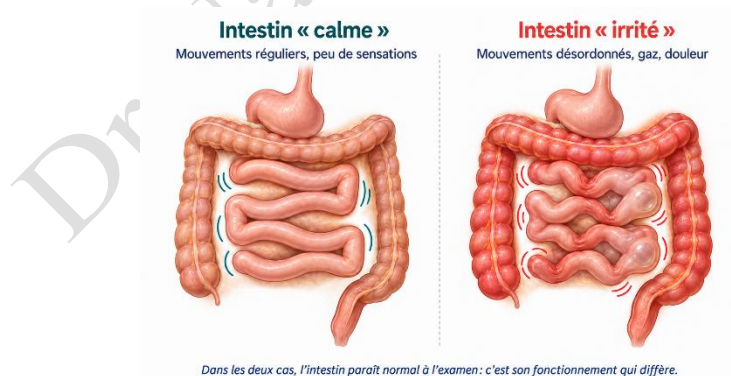
Awa est enseignante. Depuis deux ans, son ventre gonfle en fin de journée, elle a des crampes qui diminuent après les selles, des périodes où elle est « bloquée » puis « pressée ». Elle a fait plusieurs fois le tour des pharmacies. Elle pense tantôt à un parasite, tantôt à un cancer, tantôt que « c'est dans sa tête ». Et elle commence à craindre la nourriture. Et vous ?

Les pages qui suivent vous aideront à comprendre ce qui se passe dans votre ventre, avant d'agir.

Ce qu'est la colopathie fonctionnelle

La colopathie fonctionnelle est aujourd'hui souvent appelée syndrome de l'intestin irritable (SII). C'est un trouble fréquent qui associe douleur ou gêne au ventre et changements du transit. « Côlon irritable » est un autre nom courant.

Le mot « fonctionnel » ne veut pas dire que les symptômes sont imaginaires. Il décrit un intestin dont le fonctionnement et les échanges avec le cerveau sont perturbés. Les examens courants ne montrent généralement pas de lésion qui explique les symptômes, mais la gêne est bien réelle.



Un intestin « calme » et un intestin « irrité » : la différence est dans le fonctionnement.

En trois phrases

- C'est un trouble du **fonctionnement** et de la **sensibilité** de l'intestin.
- Elle provoque des **douleurs**, des **ballonnements** et des **troubles du transit (déplacement des matières dans l'intestin)**.
- Elle est **gênante mais ne met pas la vie en danger**, et on peut apprendre à la contrôler.

Une grande étude mondiale (Rome Foundation, 2021) a interrogé 73.076 adultes dans 33 pays. Elle estimait le syndrome chez environ 4 % des répondants aux enquêtes internet et 1,5 % aux enquêtes à domicile. Ces chiffres varient selon la méthode et ne constituent pas une estimation propre à chaque pays.

Ce que ce n'est pas

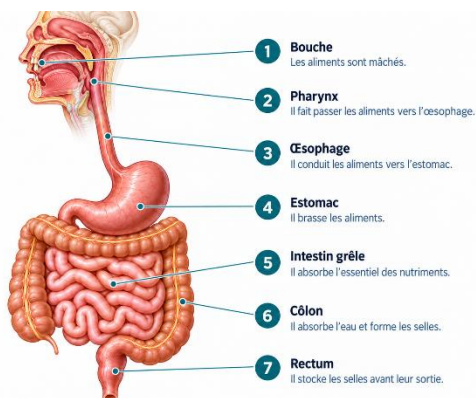
Ce que la colopathie fonctionnelle n'est pas

- **Ce n'est pas un cancer**, ni un cancer qui commence.
- **Ce n'est pas contagieux** : elle ne se transmet pas d'une personne à l'autre.
- **Ce n'est pas « dans la tête »** : le ventre est réellement plus sensible, même si le stress l'amplifie.
- **Ce n'est pas une allergie** à un aliment.

Attention, pourtant : **d'autres maladies** peuvent donner des symptômes proches. C'est pourquoi seul un médecin doit poser le diagnostic (partie 2).

Le voyage des aliments

Pour comprendre ce qui se passe, suivons un repas dans le ventre.



Le tube digestif : de la bouche au rectum.

1	La bouche et l'œsophage. Les aliments sont mâchés, puis descendent.
2	L'estomac. Il brasse les aliments et les prépare.
3	L'intestin grêle. Il absorbe l'essentiel des nutriments.
4	Le côlon. Il absorbe l'eau et forme les selles. C'est là que les bactéries travaillent.
5	Le rectum. Il stocke les selles avant leur sortie.

Pourquoi mon ventre est-il si sensible ?

Les chercheurs ne connaissent pas encore toutes les causes. On sait que plusieurs mécanismes s'additionnent, différents selon les personnes :

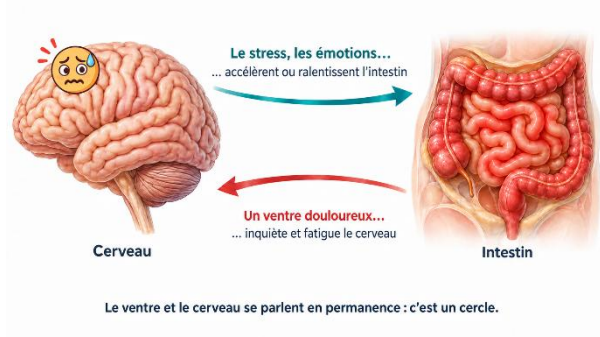
✓ Un intestin trop sensible

Chez certaines personnes, l'intestin **ressent comme douloureux** un étirement ou une quantité de gaz que d'autres ne remarqueraient pas. Le signal est amplifié.

✓ Un intestin qui va trop vite ou trop lentement

Le transit peut s'accélérer (selles molles, diarrhée) ou ralentir (selles dures, constipation), ou alterner. C'est ce qui donne les trois profils (voir plus loin).

✓ Le dialogue ventre-cerveau



Le ventre et le cerveau se parlent en permanence.

L'intestin contient un vaste réseau de nerfs en lien constant avec le cerveau. C'est pourquoi le stress « serre le ventre » et pourquoi un ventre douloureux fatigue le moral : c'est un cercle.

✓ Les bactéries de l'intestin et les infections

Des milliards de bactéries (le **microbiote**) vivent dans le côlon. Leur équilibre compte. Chez certaines personnes, les troubles commencent après une **gastro-entérite** ou un traitement antibiotique, ce qui laisse penser que ces événements peuvent déranger l'intestin.

Les déclencheurs fréquents

Un **déclencheur** est une situation qui réveille les symptômes. Il varie d'une personne à l'autre. Voici les plus fréquents :

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

**Pour lire la suite,
procurez-vous le livre
complet**

Mon ventre et moi

Prix : 3 500 FCFA · Format PDF

Mon Médecin en Poche

Paielement par Wave, Orange Money ou MTN MoMo.

Contact : easyorientation3@gmail.com

Facebook : facebook.com/share/19ff4oHYkD

Contenu éducatif : ce guide ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. © Dr Nathan TIOMELA. Reproduction interdite.