

A background image for the top section shows a woman with dark hair tied back, wearing a denim shirt, holding a spoon to her mouth and eating. She is looking down at the spoon with a slight smile. A green plant is visible in the background on the right.

# Comment en finir avec les maux de ventre ?

Toutes les clés pour vous libérer de vos troubles digestifs

## MODULE 1

*Comment différencier les maux de ventre et les troubles digestifs ?*



par NOÉMIE BITOUN



# UTILISATION

---

## *Avis de droits d'auteurs et conditions d'utilisation*

Ce document, y compris tous les textes, images, graphiques, et autres éléments qu'il contient (ci-après dénommé le «Document»), est protégé par le droit d'auteur. Il est fourni à des fins d'information et de consultation uniquement. En acceptant et en utilisant ce document, vous acceptez les conditions d'utilisation suivantes :

**DROITS D'AUTEUR :** Ce document est la propriété de Terre-étoiles, et tous les droits d'auteur sont réservés. Aucune partie de ce document ne peut être reproduite, distribuée, modifiée, ou partagée sans l'autorisation préalable écrite de Terre-étoiles.

**UTILISATION AUTORISÉE :** Vous êtes autorisé(e) à consulter et à utiliser ce document à des fins personnelles ou professionnelles internes uniquement. Vous pouvez également imprimer une copie du document à des fins personnelles, mais vous ne pouvez pas le distribuer, le publier en ligne, le vendre, le louer ou l'utiliser à des fins commerciales sans notre consentement écrit.

**VIOLATION DES DROITS D'AUTEUR :** Toute violation de nos droits de propriété intellectuelle, y compris la reproduction ou la distribution non autorisée de ce document, donnera lieu à des poursuites légales.

En accédant à ce document, vous acceptez les conditions d'utilisation énoncées ci-dessus. Si vous avez des questions ou avez besoin d'autorisations spécifiques pour une utilisation particulière, veuillez nous contacter via le formulaire de contact sur [www.terre-etoiles.fr](http://www.terre-etoiles.fr).

Nous vous remercions de respecter nos droits de propriété intellectuelle et notre politique de confidentialité. Nous espérons que ce document vous sera utile pour les fins prévues.

Cordialement,

*L'équipe Terre-étoiles*



# INTRODUCTION

---



À travers cette formation, nous explorerons les différents troubles digestifs et leurs causes. Vous apprendrez à identifier les habitudes quotidiennes qui influencent votre digestion et à mieux comprendre l'origine de vos maux de ventre. Si vous souffrez de ballonnements, reflux gastriques, alternances constipation-diarrhée ou autres inconforts digestifs, vous découvrirez des outils concrets pour les apaiser durablement.

Conçue pour ceux qui souhaitent retrouver un meilleur confort digestif, cette formation propose des solutions pratiques et accessibles. De l'alimentation aux émotions en passant par l'hygiène de vie, chaque module vous apportera des clés essentielles pour améliorer votre bien-être.

Il ne vous reste plus qu'à vous laisser guider !

Cette formation ne remplace pas un suivi médical. En cas de douleurs chroniques, il est essentiel de consulter un professionnel de santé.

# MODULE 1

*Comment différencier les maux de ventre et les troubles digestifs ?*

*Dans ce module, nous allons essayer de comprendre ensemble la différence entre les troubles digestifs et les maux de ventre.*

## 1. Introduction aux troubles digestifs

Les troubles digestifs regroupent plusieurs problèmes qui affectent la digestion, l'absorption des nutriments ou l'élimination des déchets. Ils incluent des symptômes comme :

- le reflux gastro-œsophagien (RGO). Pour simplifier ce sont les remontées acides
- les ballonnements
- la constipation
- la diarrhée
- ou encore le syndrome de l'intestin irritable<sup>1</sup> (SII)

1. Syndrome de l'intestin irritable : Le syndrome de l'intestin irritable (auss appelé colopathie fonctionnelle), est un trouble du fonctionnement de l'intestin dans sa globalité (de l'intestin grêle au côlon ou gros intestin), sans gravité mais responsable d'une gêne importante. source ameli.fr

Ils peuvent être causés par le stress, une mauvaise alimentation ou certaines maladies comme les ulcères ou les intolérances alimentaires, on va détailler tous les facteurs aggravants dans un second temps. Les troubles digestifs peuvent provoquer des douleurs abdominales, mais toutes les douleurs abdominales ne viennent pas forcément du système digestif. D'ailleurs je ne le dirai jamais assez mais si vous avez des douleurs persistantes, c'est vraiment important de consulter un professionnel de santé.

### Étudions plus en détails les troubles digestifs :

Un trouble digestif est un problème du système digestif qui provoque des gênes comme des douleurs, des ballonnements, des reflux, de la constipation ou de la diarrhée.

### Il existe deux types de troubles :

- Troubles fonctionnels : Aucun problème visible, mais le système digestif fonctionne mal (ex : syndrome de l'intestin irritable).
- Troubles organiques : Ils s'accompagnent de lésions ou d'inflammations (ex : ulcères, maladie de Crohn).

Ces troubles peuvent affecter la qualité de vie en causant fatigue, stress et inconfort.



## Le système digestif comprend plusieurs organes essentiels :

- Tout commence par la bouche avec l'amylase salivaire qui permet la prédigestion des aliments notamment des glucides, L'amylase salivaire est une enzyme clé du début de la digestion, permettant de fragmenter l'amidon en sucres plus simples avant son passage dans l'estomac et l'intestin. Bien que son action soit stoppée par l'acidité gastrique, elle facilite le travail du système digestif et contribue à une digestion plus efficace des glucides.
- L'estomac : il décompose les aliments.
- L'intestin grêle : il absorbe les nutriments
- Le côlon : il termine la digestion et élimine les déchets.

Un déséquilibre dans un de ces organes peut perturber la digestion.  
Mieux comprendre ces mécanismes aide à mieux gérer ces troubles au quotidien.



## Voici quelques problèmes digestifs fréquents et leurs origines :

- Reflux gastro-œsophagien (RGO) : Sensation de brûlure dans la poitrine à cause de l'acide de l'estomac qui remonte dans l'œsophage. S'il n'est pas traité, il peut provoquer une inflammation de l'œsophage, des ulcères ou des troubles digestifs comme des ballonnements et des indigestions.
- Ballonnements : Ventre gonflé à cause d'une accumulation de gaz, souvent liée à l'alimentation ou au stress.
- Constipation : Difficulté à aller à la selle ou selles rares, causée par un manque de fibres, d'hydratation ou un mode de vie sédentaire.
- Diarrhée : Selles liquides fréquentes, souvent dues à une infection, une intolérance alimentaire ou du stress.
- Syndrome de l'intestin irritable (SII) : Trouble chronique provoquant douleurs au ventre, ballonnements et alternance entre diarrhée et constipation.

## *Pourquoi ces troubles apparaissent-ils ?*

- **Causes fonctionnelles** : Stress, alimentation déséquilibrée, digestion perturbée sans maladie visible, nous allons détailler tous les facteurs aggravants plus loin dans cette formation
- **Causes pathologiques** : Maladies comme les ulcères, les intolérances alimentaires (gluten, lactose) ou les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI).

### Symptômes associés

Ces troubles peuvent provoquer des douleurs abdominales, des nausées, une sensation de lourdeur et un inconfort général.



## 2. Introduction aux maux de ventre

Les maux de ventre, eux, sont des symptômes. Ils désignent des douleurs abdominales qui peuvent être liées à un problème digestif (comme des gaz, une perturbation digestive etc), mais aussi à d'autres causes (douleurs menstruelles, infections urinaires, appendicite). Les douleurs peuvent être ponctuelles ou récurrentes, diffuses ou localisées.

Les maux de ventre sont une douleur ressentie dans l'abdomen. Ce n'est pas une maladie en soi, mais un symptôme qui peut avoir plusieurs causes : digestives, gynécologiques, urinaires, musculaires ou nerveuses.



### Exemples courants :

- Gaz intestinaux : Douleurs causées par une accumulation de gaz.
- Gastro-entérite : Douleurs avec nausées, vomissements et diarrhée.
- Coliques : Douleurs intenses en spasmes
- Douleurs menstruelles : Crampes liées aux règles.
- Appendicite : Douleur forte en bas à droite du ventre.

### Pourquoi ça arrive ?

- Causes digestives : Indigestion, syndrome de l'intestin irritable (SII)...
- Autres causes : Infections urinaires, endométriose, hernies, stress...

Bien observer les différents maux que l'on rencontre nous permet de mieux comprendre leurs différences et leurs provenances. À travers toute cette formation je vais vous inviter à observer vos différentes sensations, afin que vous soyez plus à l'écoute de votre corps.

### Ce qu'il faut retenir ?

- Les troubles digestifs : Affectent la digestion (ballonnements, reflux, constipation...).
- Les maux de ventre : sont un symptôme et peuvent venir du système digestif ou d'ailleurs.

Si vos douleurs sont fréquentes ou intenses, il faut impérativement consulter un médecin.

# ANNEXE

---



## *Journal de bord*

Prenez des notes ! Tout au long de cette formation, nous verrons comment tenir un journal de bord pour repérer les différentes sensations d'inconfort que vous pouvez rencontrer et ce qui peut les déclencher.

Essayez de tenir ce journal avec le plus de détails possible au moins 1 semaine, l'idéal serait 3 semaines pour avoir un meilleur aperçu.

En étant plus à l'écoute de toutes vos sensations, vous aurez une meilleure compréhension de votre digestion et pourrez adapter votre alimentation et votre hygiène de vie en conséquence.

---

### 1. Explications des colonnes :

- **Heure** : À quelle heure le repas ou l'en-cas a été pris.
- **Ce que j'ai mangé** : Liste détaillée des aliments consommés.
- **Faim avant (0-10)** : Évaluer la faim avant le repas (0 = aucune, 10 = faim intense).
- **Faim après (0-10)** : Évaluer la satiété après le repas (0 = toujours faim, 10 = trop plein).
- **Ai-je mangé au-delà de mon appétit ?** : Indiquer si vous avez continué à manger alors que vous étiez rassasiée.
- **Douleurs (localisation et type)** : Noter si des douleurs sont apparues avant, pendant ou après le repas, et les décrire (ex. : crampes en haut du ventre, douleurs en bas à gauche, brûlures d'estomac, etc.).
- **Ballonnements** : Oui / Non – Noter si un gonflement abdominal a été ressenti.
- **RGO (Reflux gastro-œsophagien)** : Oui / Non – Noter si des remontées acides ou brûlures ont été ressenties.
- **État émotionnel avant / pendant / après** : Noter ses émotions (stress, tristesse, plaisir, sérénité, etc.).

### 2. Observer les liens avec l'alimentation

- Notez ce que vous mangez avant chaque épisode douloureux.
- Repérez si certains aliments déclenchent des douleurs (ex. lactose, gluten, repas gras...).
- Essayez d'adopter une alimentation plus légère et équilibrée pour voir si les symptômes s'atténuent.

### 3. Identifier les facteurs externes

Les douleurs peuvent être influencées par :

- Le stress : Tensions nerveuses qui affectent la digestion, quelle était l'ambiance du repas ?
- Le cycle menstruel : Chez les femmes, certaines douleurs peuvent être hormonales.
- Le sommeil : Un mauvais sommeil peut aggraver les troubles digestifs.





[illegible]



[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]

[illegible]

# A N N E X E

---

## Le test au bicarbonate de soude pour estimer l'acidité de l'estomac (pH gastrique)

Cette méthode est simple et non invasive, elle est souvent utilisée pour estimer l'acidité de l'estomac (pH gastrique). Il repose sur la réaction entre le bicarbonate de sodium ( $\text{NaHCO}_3$ ) et l'acide chlorhydrique ( $\text{HCl}$ ) de l'estomac, qui produit du dioxyde de carbone ( $\text{CO}_2$ ), provoquant un renvoi (rot).

### *Comment faire le test au bicarbonate ?*

1. À jeun, juste après le réveil (sans avoir mangé ni bu quoi que ce soit).
2. Mélanger 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude dans un verre d'eau (environ 200 ml).
3. Boire le mélange rapidement.
4. Observer le temps nécessaire pour avoir un renvoi (rot).

### *Interprétation des résultats :*

- Renvoi dans les 2 minutes → **Production normale d'acide gastrique.**
- Renvoi entre 2 et 5 minutes → **Légère hypochlorhydrie (manque d'acide).**
- Pas de renvoi ou après 5 minutes → **Possible hypochlorhydrie sévère (acide gastrique insuffisant).**
- Renvoi immédiat et excessif → **Possible hyperacidité gastrique.**

Ce test n'est pas scientifique, il peut être influencé par plusieurs facteurs (quantité de gaz dans l'estomac, alimentation de la veille, stress...). Pour un diagnostic précis, un test médical comme le pH-mètre gastrique est recommandé.



# ANNEXE

## *Quelques définitions essentielles : la porosité intestinale, le nerf vague, le système nerveux parasympathique et le système nerveux orthosympathique*

### La porosité intestinale :

La porosité intestinale, aussi appelée hyperperméabilité intestinale, désigne une augmentation anormale de la perméabilité de la paroi intestinale. Normalement, l'intestin joue un rôle de barrière sélective, permettant l'absorption des nutriments tout en empêchant le passage de substances indésirables (toxines, bactéries, particules alimentaires non digérées).

Comment cela fonctionne-t-il ?

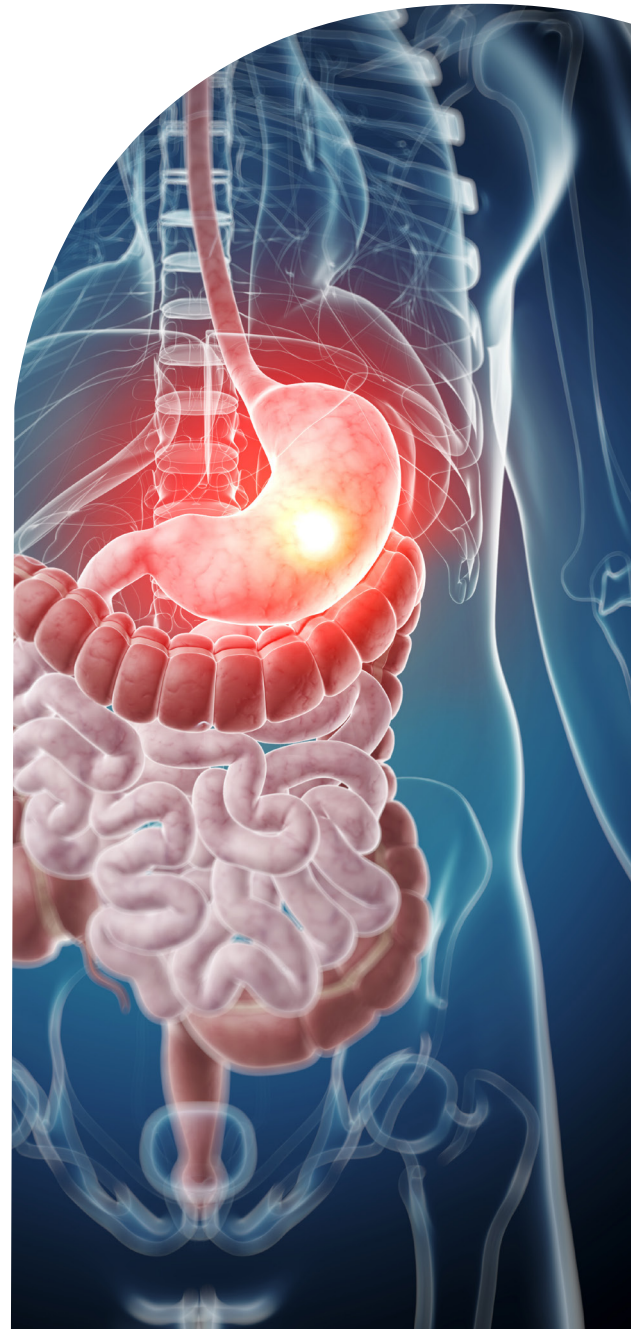
La muqueuse intestinale est constituée de cellules épithéliales étroitement reliées par des jonctions serrées. Ces jonctions contrôlent ce qui peut traverser la paroi intestinale et entrer dans la circulation sanguine.

En cas de porosité intestinale, ces jonctions deviennent défectueuses et laissent passer des molécules qui ne devraient pas pénétrer dans le sang, entraînant une réaction inflammatoire et, dans certains cas, une activation du système immunitaire.

### Le nerf vague :

Le nerf du vague innerve l'estomac, régule la digestion, la sécrétion d'acide gastrique et la plénitude de la signalisation, influençant la fonction gastro-intestinale globale.

Les troubles nerveux, tels que le stress et l'anxiété, influencent les maux de ventre via l'axe intestin-cerveau, à travers le nerf vague qui relie le cerveau et l'intestin. Il joue surtout un rôle clé dans le système **nerveux parasympathique**, chargé de réguler les fonctions du corps au moment de la digestion, ou après un moment d'effort ou de stress. Les exercices de respiration permettent de stimuler le nerf vague et de renforcer la réponse de relaxation. Une grande inspiration permet d'étirer les fibres des poumons, favorisant une expiration profonde qui met en marche le système nerveux parasympathique.



### Système nerveux parasympathique :

Le système nerveux parasympathique est responsable des fonctions involontaires de l'organisme, destiné à tempérer les fonctions neurologiques inconscientes du corps. L'action du système nerveux parasympathique s'oppose à celle du système sympathique en s'occupant de ralentir les fonctions de l'organisme dans un objectif d'économiser de l'énergie. Le système parasympathique agit principalement sur la digestion, la croissance, la réponse immunitaire, les réserves énergétiques. (source : passeportsanté)



## Système nerveux sympathique ou orthosympathique

Le système nerveux sympathique fait partie du système nerveux autonome. Il renvoie aux fonctions automatiques de l'organisme, comme la respiration ou les battements de cœur. Il agit indépendamment de notre volonté et fait partie d'un système réflexe.

Le système sympathique va jouer un rôle d'accélérateur du métabolisme. Ce dernier s'active en cas de danger, c'est un réflexe du corps ancestral pour le préparer à la fuite.

Les processus de stimulation concernent généralement le système sympathique alors que les processus d'inhibition renvoient davantage au système parasympathique. L'association de ces deux systèmes permet une bonne homéostasie. Leurs actions sur l'organisme sont opposées et complémentaires.

Le stress et l'anxiété peuvent entraîner le dérèglement du système nerveux autonome en surstimulant les systèmes sympathique et parasympathique. (source : passeportsanté)

## Péristaltisme

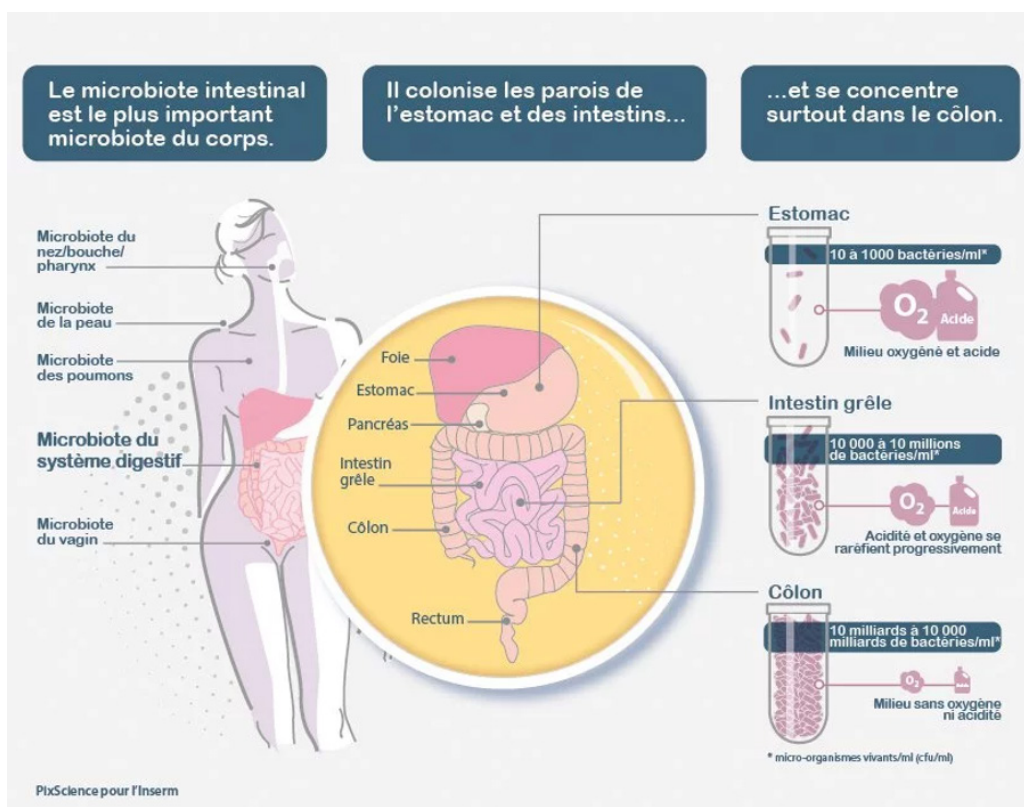
Ensemble des contractions musculaires d'un organe creux, provoquant la progression de son contenu d'amont en aval. Le péristaltisme intestinal, phénomène physiologique, s'observe tout au long du tube digestif. Celui-ci est doué d'une capacité motrice autonome, contrôlée par des mécanismes musculaires nerveux et hormonaux. Cette motricité sert à propulser les aliments du pharynx au rectum et permet par son brassage une meilleure absorption des nutriments.

(source : Larousse Médical)

## Microbiote intestinal

Un microbiote est l'ensemble des micro-organismes – bactéries, virus, parasites et champignons non pathogènes, dits commensaux – qui vivent dans un environnement spécifique. Dans l'organisme, il existe différents microbiotes : au niveau de la peau, de la bouche, du vagin, des poumons... Le microbiote intestinal est le plus « peuplé » d'entre eux, abritant  $10^{12}$  à  $10^{14}$  micro-organismes. Il est principalement localisé dans l'intestin grêle et le côlon, réparti entre la lumière du tube digestif et le biofilm protecteur formé par le mucus intestinal qui recouvre sa paroi intérieure. L'acidité gastrique n'étant pas favorable à la présence de la plupart des micro-organismes, l'estomac héberge cent millions de fois moins de bactéries commensales que le côlon.

(source Inserm)



## Amylase salivaire :

Enzyme d'origine salivaire ou pancréatique intervenant dans la dégradation de l'amidon en maltose. L'amylase réalise le début de la digestion de l'amidon. L'amylase salivaire est une enzyme clé du début de la digestion, permettant de fragmenter l'amidon en sucres plus simples avant son passage dans l'estomac et l'intestin. Bien que son action soit stoppée par l'acidité gastrique, elle facilite le travail du système digestif et contribue à une digestion plus efficace des glucides.

(source Larousse Médical)

# ANNEXE

L'échelle de Bristol (Bristol Stool Scale) est une échelle visuelle répartissant les selles humaines en sept types.

Cet outil est utilisé pour analyser la consistance des selles et évaluer la santé digestive. Elle se divise en 7 types, allant de la constipation à la diarrhée :

## **Types 1 et 2 : Constipation**

- **Type 1** : Petites boules dures séparées (comme des crottes de lapin).
- **Type 2** : Selles dures en forme de boudin avec des bosses.

## **Types 3 et 4 : Selles normales**

- **Type 3** : Boudin avec quelques fissures (idéal).
- **Type 4** : Boudin lisse et souple (parfait).

## **Types 5, 6 et 7 : Diarrhée**

- **Type 5** : Morceaux mous séparés (faciles à évacuer).
- **Type 6** : Selles pâteuses et molles.
- **Type 7** : Selles liquides (diarrhée sévère).

**Idéal : Type 3 ou 4**

→ **Surveiller : Type 1-2 (constipation) et Type 5-7 (diarrhée ou irritation intestinale)**

## CONSTIPATION



TYPE 1

Separate hard lumps,  
like nuts



TYPE 2

Lumpy and  
sausage-like

## PERFECTION



TYPE 3

Sausage shape  
with cracks



TYPE 4

Like a smooth soft  
sausage or snake

## INFLAMMATION



TYPE 5

Soft blobs with  
clear-cut edges



TYPE 6

Mushy consistency  
with ragged edges



TYPE 7

Liquid consistency  
with no solid pieces