



Guide pour gérer le symptôme de l'intestin irritable...

SII ?

SELF MANAGEMENT PLAN

Medicines I have been prescribed:

- Use this space to keep a list of the medicines your GP has prescribed
- Remember always carry an 'emergency kit' - including underwear, wet wipes, plastic bag and a 'can't wait card' (card is available free to all IBS Network members)
- Inform your GP if you notice any rectal bleeding, unintentional weight loss or any other unusual symptoms

How to keep a food diary

- Use a page-per-day diary, divided into three columns
- In the first column, list the food and drink you consume, including time they were eaten/drunk
- In the second column, write the symptom you experience and the time
- In the third column, indicate the severity

EG

Food/drink	Symptoms	Severity 0-5 (5 is worst)
7am Alibron	9am Diarrhoea	5
11am Orange juice	12:30pm Diarrhoea	2

Plan pour mieux gérer

Médicaments qui m'ont été prescrits

- Utilisez cet espace pour y inscrire la liste des médicaments que votre médecin vous a prescrits
- N'oubliez pas de toujours emportez avec vous un « kit d'urgence » contenant des sous-vêtements, des lingettes et un sac plastique
- Informez votre médecin si vous remarquez tout saignement anal, perte de poids non intentionnelle ou tout autre symptôme inhabituel

Comment suivre un agenda nutritionnel

- Utilisez un agenda ayant une page par jour et divisez chaque page en trois colonnes
- Dans la première colonne, faites une liste de la nourriture et des boissons que vous consommez, en incluant le moment où vous les avez consommées
- Dans la seconde colonne, écrivez les symptômes que vous ressentez et l'heure
- Dans la troisième colonne, indiquez la sévérité de ces symptômes

Nourriture/Boisson	Symptômes	Sévérité 0-5 (5 est la plus forte)
7h Céréales à base de fibres	9h Diarrhée	5
11h Jus d'orange	12h30 Diarrhée	2

THIS LEAFLET CONTAINS SOME HELP IN UNDERSTANDING THE A, B, C, D OF IBS'



A IS FOR ABDOMINAL PAIN

B IS FOR BLOATING

**C IS FOR CONSTIPATION-
PREDOMINANT IBS**

**D IS FOR DIARRHOEA-
PREDOMINANT IBS**

If you suffer from IBS, remember to make any changes to your diet gradually, do not cut everything out at once and make sure you allow time (at least one month) for lifestyle, dietary or medication changes to work. Think about trying to improve your most troublesome symptom first and remember, this may, make another symptom bad, e.g. relieving constipation may make bloating worse. Also, remember to keep a food diary so you can monitor improvements and changes.

Ce dépliant contient des informations pour vous aider à comprendre l'ABCD du SII

Comme douleurs abdominales

Comme ballonnements

Comme SII à dominante de constipation

Comme SII à dominante de diarrhée

Si vous souffrez de SII, souvenez-vous de faire tout changement alimentaire de manière graduelle, n'arrêtez pas tout d'un coup mais faites en sorte de vous accorder du temps (au moins un mois) pour que votre rythme de vie, votre régime ou que vos changements de médicaments fonctionnent. Pensez à améliorer vos symptômes les plus dérangeants en premier lieu et souvenez-vous que cela peut empirer un autre symptôme, par exemple, soulager la constipation peut empirer votre sensation de ballonnement. Aussi, souvenez-vous qu'il est important de suivre un agenda nutritionnel pour surveiller vos changements et améliorations.



ABDOMINAL PAIN

WHAT IS IT?

Includes cramping, spasms, discomfort and gripping pain

WHAT CAN I DO?

Everyone's pain is different and pain can be affected by many factors, so consider trying the following:

- Eat regular, smaller meals
- Try to reduce your own stress triggers or follow up stressful periods with rest and relaxation
- Try to avoid alcohol, acidic and spicy foods if this makes you worse
- Try to avoid exercising straight after meals
- Consider taking a simple painkiller e.g. paracetamol, as this does not upset the stomach
- Consider reducing stimulant laxative medication
- Take prescribed medication as directed by your GP this may include muscle relaxants or low-dose antidepressants, e.g. Amitriptyline. Antidepressants are used to relieve abdominal pain and are **not** prescribed for depression in this instance
- It's also quite common for different medication to work for different people at different times
- Some medicines can actually cause pain in the abdomen; check with your GP if you may be taking anything that could affect you in this way

A comme douleurs abdominales

Qu'est-ce que c'est ? Incluent les crampes, les spasmes, l'inconfort et les douleurs dérangementes

Que puis-je faire ? Chaque douleur est différente et la douleur peut être affectée par différents facteurs donc essayez de suivre les conseils suivants:

- Mangez régulièrement et des petites portions
- Essayez de réduire votre stress ou faire suivre toute période de stress par du repos et de la relaxation
- Essayez d'éviter l'alcool, la nourriture acide ou épicée si cela empire vos symptômes
- Essayez d'éviter de faire de l'exercice juste après les repas
- Pensez à prendre un simple antidouleur comme le paracétamol comme celui-ci n'a pas d'effet indésirable sur l'estomac
- Pensez à réduire l'utilisation de laxatif stimulant
- Prenez les médicaments prescrits par votre médecin comme les relaxants musculaires ou les antidépresseurs à faible dose. Dans ce cas, les antidépresseurs sont utilisés pour réduire les douleurs abdominales et ne sont pas prescrits contre la dépression
- Il est aussi fréquent que différents médicaments fonctionnent chez différentes personnes à différents moments
- Certains médicaments peuvent causer des douleurs dans l'abdomen, vérifiez avec votre médecin si vous ne prenez pas de médicaments qui peuvent avoir cela comme effet indésirable.



BLOATING

WHAT IS IT?

Includes discomfort, wind, your clothes feeling tight and bowel distension

WHAT CAN I DO?

Try the following:

- Try to keep a 'food diary' to see if you can identify your own 'trigger foods' (see the last page of this leaflet for further details)
- Eat regular meals at regular times
- Gradually reduce (but do not cut out) soluble fibre-rich foods to reduce your bloating symptoms: these include, bread, pasta, high-fibre breakfast cereals, peas and beans. Remember to allow at least a week for this to work. If it does not have an effect, you can add these foods gradually back into your diet again
- Try reducing fruits and vegetables high in natural sugars, but try to maintain five portions of fruit and vegetables a day
- Try a probiotic drink for a week as these may encourage the growth of good bacteria, which is good for your gut
- Try to cut down on 'windy' foods e.g. beans or lentils



B comme ballonnements

Qu'est-ce que c'est ? Incluent inconfort, flatulences, la sensation d'avoir des vêtements trop serrés

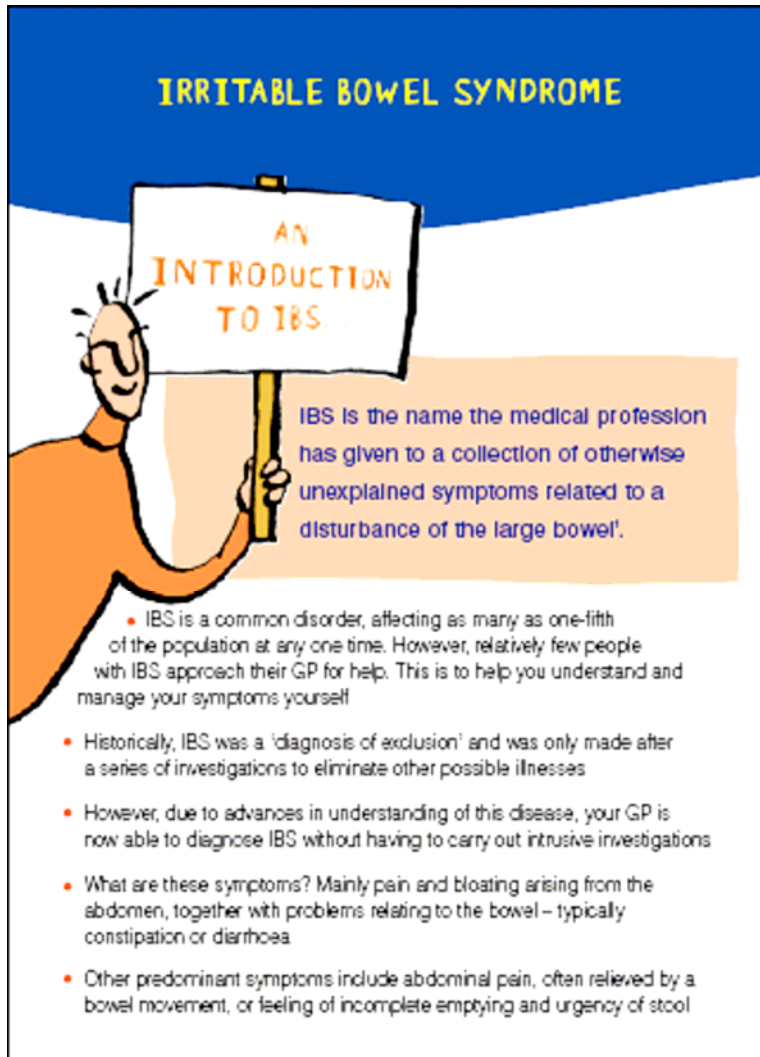
Que puis-je faire ? Essayez ce qui suit::

- Essayez de tenir un agenda nutritionnel pour voir si vous pouvez identifier ce qui accentue vos symptômes (voir la dernière page de ce dépliant pour plus d'informations)
- Mangez à des heures régulières
- Réduisez graduellement (ne pas arrêter d'un coup) la nourriture riche en fibre soluble pour réduire les symptômes de ballonnements: cela inclut le pain, les pâtes, les céréales pour petit-déjeuner riche en fibres, les pois et les haricots. Souvenez-vous d'attendre au moins une semaine pour sentir que cela fonctionne. Si cela ne fonctionne pas, vous pouvez réintégrer progressivement ces aliments dans vos habitudes alimentaires.
- Essayez de réduire les fruits et légumes riches en sucres naturels mais essayez de continuer à consommer 5 portions de fruits et légumes par jour
- Essayez une boisson probiotique pendant une semaine comme cela peut encourager la croissance d'une bactérie qui est bénéfique pour votre ventre
- Essayez de réduire les aliments qui augmentent les flatulences comme les lentilles et les haricots

- Some patients may experience alternating episodes of constipation and diarrhoea and symptoms will often improve, then relapse over a period of time
- Improvements made to one symptom may make the other symptoms temporarily worse. e.g. fibre to help constipation may make bloating worse
- Medication has a limited role in the treatment of IBS. It may help to resolve symptoms, but it does not cure the condition – it helps you to cope with the symptoms
- IBS is often related to stress and other lifestyle and dietary triggers, your GP will explain the lifestyle measures that can help make a difference – including the role of diet, (for example, fibre, fruit and vegetables) exercise, relaxation techniques and may refer you to a Dietitian, Practice Nurse or Specialist
- **Therapy for IBS should be tailored to the individual patient – so work with your GP to find out what is best for you.**
The same therapy will not work for everyone
- IBS can be difficult to manage, you may feel very isolated. Get help and the support you need by joining the IBS Network; a registered charity, providing the only dedicated support to IBS sufferers in the UK. The IBS Network helps sufferers, their families, and carers to manage IBS and achieve an improved quality of life
- However, make sure you seek advice from your GP to ensure other diseases are ruled out



- Quelques patients peuvent souffrir d'épisodes alternés de constipation et de diarrhée. Les symptômes vous souvent s'améliorer puis recommencer après un certain moment
- Les améliorations au niveau d'un symptôme peuvent empirer les autres symptômes temporairement. Par exemple, les fibres peuvent améliorer la constipation mais empirer les ballonnements
- Les médicaments ont un rôle limité dans le traitement du SII. Ils peuvent résoudre les symptômes mais ne traiteront pas la condition – ils vous aident juste à faire face aux symptômes
- Le SII est souvent en lien avec le stress, le rythme de vie et le régime alimentaire. Votre médecin vous expliquera les mesures d'hygiène de vie qui peuvent faire la différence – en incluant le rôle de votre alimentation (par exemple les fibres, fruits et légumes), l'exercice, les techniques de relaxation et peut vous conseiller de consulter un diététicien ou un spécialiste
- Le traitement pour le SII doit être déterminé sur mesure en fonction du patient – donc travailler avec votre médecin pour déterminer ce qui est le mieux pour vous. Le même traitement ne fonctionnera pas pour tout le monde
- Cependant, assurez-vous de demander conseil à votre médecin pour être sûr d'éliminer toute autre maladie



Symptôme de l'intestin irritable (SII)

Une introduction sur le SII

SII est le nom que la profession médicale a donné à une série de symptômes non expliqués en lien avec un dérangement du gros intestin.

- SII est un dérangement fréquent, affectant pas moins de un cinquième de la population un moment donné ou à un autre. Cependant, relativement peu de gens souffrant de SII consultent leur médecin pour les aider. Ceci est pour vous aider à comprendre et à gérer vos symptômes vous-même
- Historiquement, le SII est un « diagnostic par défaut » et était posé uniquement après une série d'examens pour éliminer d'autres maladies
- Cependant, avec les progrès faits pour comprendre cette maladie, votre médecin est maintenant capable de diagnostiquer un SII sans pour autant faire appel à des examens intrusifs
- Quels sont ces symptômes ? Le plus souvent douleur et ballonnements au niveau de l'abdomen, avec des problèmes concernant l'intestin – typiquement diarrhée ou constipation
- D'autres symptômes prédominants incluent douleurs abdominales, souvent soulagées par les mouvements péristaltiques, ou le sentiment d'une évacuation incomplète ou un sentiment d'urgence à aller aux toilettes



CONSTIPATION- PREDOMINANT IBS

WHAT IS IT?

Infrequent bowel motions with hard stools, causing discomfort and pain

WHAT CAN I DO?

Try the following:

- Eat regular meals and drink plenty of liquids
- Increase exercise levels
- Increase your fibre intake:
 - Insoluble fibre (roughage) includes: whole-grain cereals, wholemeal bread and pasta
 - Soluble fibre, including some cereals, fruit & veg, and high-fibre drinks e.g. ispaghula husk which may have been prescribed by your GP. Soluble fibre can be taken safely over a long period of time
- Do not ignore the urge to go to the toilet
- Ideally, avoid stimulant laxatives e.g. senna
- Take prescribed medication for constipation as directed by your GP
- If you are experiencing bloating and constipation, tackle the most troublesome symptom first



C comme SII à dominante de constipation

Qu'est-ce que c'est ? Mouvements péristaltiques peu fréquents avec des selles dures causant inconfort ou douleur

Que puis-je faire ? Essayez ce qui suit:

- Mangez à des heures régulières et buvez beaucoup
- Augmentez votre exercice physique
- Augmentez votre consommation de fibres:
 - Fibres non solubles incluant; céréales complètes, pain complet et pâtes.
 - Fibres solubles incluant certaines céréales, fruits, légumes et boissons à haute teneur en fibres comme les boissons à base d'ispaghule. Les fibres solubles peuvent être prises en toute sécurité pendant une longue période.
- N'ignorez pas la nécessité d'aller aux toilettes
- Idéalement, éviter les laxatifs stimulants comme la séné
- Prenez les médicaments prescrits contre la constipation par votre médecin
- Si vous souffrez à la fois de ballonnements et de constipation, lutez contre le symptôme le plus ennuyant d'abord



DIARRHOEA- PREDOMINANT IBS

WHAT IS IT?

Frequent and troublesome, loose, runny stools, often with urgency

WHAT CAN I DO?

Try the following:

- Try reducing the intake of insoluble fibre e.g. bran cereal, brown bread, brown rice
- Try to stabilise bowel habit with more soluble fibre e.g. ispaghula husk
- Try a probiotic drink, daily, for a week as these may encourage the growth of good bacteria which is good for your gut
- Try reducing your intake of possible food and drink triggers (especially, caffeine, chocolate, milk, fatty foods, alcohol and fast-acting painkillers). Monitor this via your food diary and identify what your personal triggers are. Cut out one trigger at a time and remember to allow at least one month for this to take effect. If your symptoms do not improve you can start eating or drinking the excluded food again
- Avoid unnecessary supplements e.g. magnesium, vitamin C
- Ask your GP about anti-diarrhoeal drugs e.g. loperamide



D comme SII à dominante de diarrhée

Qu'est-ce que c'est ? Selles fréquentes, liquides, souvent dans l'urgence

Que puis-je faire ? Essayez ce qui suit:

- Diminuez votre consommation de fibres non solubles comme les céréales, le pain complet ou le riz complet
- Essayez de stabiliser vos habitudes intestinales en consommant plus de fibres solubles comme les cosses d'Isphagule
- Essayez une boisson probiotique, quotidiennement pendant une semaine, cela peut stimuler la croissance d'une bactérie bénéfique pour votre ventre
- Essayez de réduire votre consommation de certains aliments et boissons (plus spécialement, la caféine, le chocolat, le lait, les aliments gras, l'alcool et les antidouleurs à action rapide). Surveillez cela via votre agenda nutritionnel et identifiez ce que vous pouvez éliminer. Éliminez une chose à la fois et souvenez-vous d'attendre au moins un mois pour voir les premiers effets. Si vos symptômes ne s'améliorent pas, vous pouvez recommencer à consommer l'aliment ou la boisson exclu à nouveau
- Évitez tout complément superflu comme le magnésium ou la vitamine C
- Demandez à votre médecin concernant les médicaments contre la diarrhée