

Dyspepsie fonctionnelle : lorsque les examens sont normaux, mais que les troubles digestifs persistent

Qu'est-ce que la dyspepsie fonctionnelle ?

Il s'agit d'un trouble fréquent et bénin qui provoque des gênes dans la partie supérieure de l'abdomen (la « bouche de l'estomac »), telles que des douleurs, des brûlures, une sensation de plénitude lors des repas ou de satiété après seulement quelques bouchées, des ballonnements ou des nausées. On parle de « fonctionnelle » car l'estomac et l'intestin deviennent plus sensibles ou fonctionnent différemment. Même si les examens ne révèlent aucune maladie grave, la qualité de vie des personnes qui en souffrent s'en trouve considérablement affectée.

Pourquoi cela se produit-il ??

Cela peut être dû à :

- **Une sensibilité accrue de l'estomac et de l'intestin.** Le système digestif peut devenir plus sensible et provoquer des douleurs ou des gênes liées à l'alimentation ou à l'acide gastrique. Cela touche généralement des personnes sensibles qui, dans de nombreux cas, souffrent d'anxiété ou de troubles émotionnels.
- **Des modifications du mouvement de l'estomac pendant la digestion.** Lorsque l'estomac se vide plus lentement ou ne se détend pas suffisamment, une sensation de lourdeur ou de digestion lente apparaît.
- **Le stress.** Il influence le fonctionnement du système digestif et augmente sa sensibilité.
- **Des modifications au niveau de l'intestin et de la flore intestinale.** Des changements au niveau de la muqueuse intestinale (la couche qui protège l'intérieur de l'intestin) ou des bactéries intestinales, qui font normalement partie de notre organisme (ce qu'on appelle le microbiote), augmentent la sensibilité intestinale et favorisent l'apparition des symptômes.

Que puis-je faire pour me sentir mieux ?

La dyspepsie fonctionnelle n'est pas uniquement un problème d'estomac, mais le signe qu'il faut apporter certains changements. Avec un suivi et quelques modifications de vos habitudes, de nombreuses personnes voient leur état s'améliorer et mènent une vie normale :

● **Veillez à votre alimentation.**

Mangez des portions plus petites et prenez le temps nécessaire pour manger. Identifiez les aliments qui vous causent le plus de désagréments et évitez-les (aliments gras, café, alcool, chocolat, plats épicés, boissons gazeuses).



● **Adoptez des habitudes saines.**

Dormez bien, arrêtez de fumer et pratiquez une activité physique modérée.



● **Gérez votre stress et vos émotions.**

Pratiquez une activité physique et des techniques de relaxation. Un accompagnement psychologique peut aider certaines personnes.



Votre médecin peut vous prescrire des médicaments pour réduire l'acidité, améliorer la digestion ou vous aider à gérer votre anxiété ou votre état émotionnel.

● **Si la présence d'*Helicobacter pylori* est détectée et traitée**, les symptômes s'améliorent généralement.

● Chez certains patients, la prise de probiotiques peut contribuer à rétablir l'équilibre de la flore intestinale et à soulager les troubles.

Consultez votre médecin en cas de doute ou si vos symptômes évoluent.