

Les troubles intestinaux



Le mal au ventre fait partie des douleurs les plus courantes. Il peut apparaître soudainement, par exemple après un repas, ou alors persister sur une durée prolongée et réapparaître régulièrement.

Selon leurs causes, les douleurs peuvent se manifester à différents endroits du ventre. On parle alors de « douleur abdominale ».

Quand et qui consulter en cas de maux de ventre ?



Scannez-moi

CONSEILS POUR ÉVITER LE MAL DE VENTRE

Le mal au ventre peut également se manifester sous forme de **crampe** ou de **colique**, il est parfois accompagné d'autres douleurs ou d'autres symptômes, par exemple : des **nausées**, des **vomissements**, des **brûlures d'estomac**, des **diarrhées**, une **constipation**, des **ballonnements**, un **météorisme** (quantité excessive de gaz qui s'accumule dans l'intestin), des **saignements** dans les selles, une **fièvre**, un **durcissement de la paroi abdominale**...

Le mal au ventre est un symptôme qui peut révéler de nombreuses maladies gastro-intestinales.

Bien souvent, les douleurs abdominales ont des causes bénignes, telles qu'une alimentation mal adaptée, une intolérance alimentaire... Surtout lorsqu'elles se manifestent après la prise d'un repas.

Cependant, la cavité abdominale contient, en plus de l'estomac et de l'intestin, d'autres organes qui peuvent également être à l'origine du mal au ventre : par exemple, le pancréas ou la vésicule biliaire...

Les douleurs abdominales sont souvent la conséquence d'un stress ou d'une grande charge psychique et émotionnelle. Elles peuvent aussi être le signe de troubles fonctionnels, comme le syndrome de l'intestin irritable, un problème très courant.

Le mal au ventre peut aussi indiquer une situation d'urgence : si les douleurs se manifestent de manière intense et soudaine, et s'accroissent en peu de temps (quelques minutes ou heures), cela peut indiquer une maladie sérieuse.

CONSEILS POUR ÉVITER LA GASTRO-ENTÉRITE

La gastroentérite peut être causée par un virus qui circule principalement en automne et en hiver, ou par une bactérie contenue dans l'alimentation : il s'agit alors d'une intoxication alimentaire (1 cas sur 5), due à des toxines produites par des bactéries, mais aussi par des planctons contenues dans les huîtres ou les moules.

Pour limiter le risque de contamination des aliments, lavez-vous soigneusement les mains avant de cuisiner et de vous mettre à table.

Nettoyez tout de suite après un couteau ayant servi à couper de la viande ou du poisson crus avant de le réutiliser. Idem pour les planches à découper.

Quand on mange un fruit avec la peau, bien le frotter sous l'eau avec les mains préalablement lavées.

Assurez-vous que le réfrigérateur est bien à 4 degrés maximum, et pensez à le vider et à le laver régulièrement avec de l'eau et du savon.

Attention également aux aliments crus pouvant transmettre une bactérie ou un parasite.

Ces précautions sont à respecter à la lettre pour les femmes enceintes et les personnes immuno-déficientes.

Une gastro-entérite peut être extrêmement contagieuse jusqu'à deux semaines après guérison par contact direct avec une personne malade ou indirect avec des surfaces infestées.

Pour contrer la propagation d'une bactérie, se laver fréquemment les mains reste la meilleure des préventions.

Désinfectez aussi régulièrement les surfaces, les poignées de portes, les souris, les claviers d'ordinateurs ou encore les Smartphones, dont les claviers tactiles sont un nid à microbes.

Enfin, dès qu'un membre de la famille est touché par la gastro-entérite, on ne partage ni linge de toilette, ni verre, ni couverts avec lui.



Pourquoi est-il si important de se laver les mains ?



Scannez-moi