

Phytothérapie de la colopathie spasmodique et du côlon irritable

Paul Goetz

DANS **PHYTOTHÉRAPIE** 2019/1 Vol. 17 , PAGES 38 À 40
ÉDITIONS **JLE**

ISSN 1624-8597

DOI 10.3166/phyto-2019-0111

Date de mise en ligne : 27/09/2024

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://stm.cairn.info/revue-phytotherapie-2019-1-page-38?lang=fr>



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour JLE.

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur [cairn.info/copyright](https://stm.cairn.info/copyright).

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.

Phytothérapie de la colopathie spasmodique et du côlon irritable

P. Goetz

© Lavoisier SAS 2019

La colopathie spasmodique ou fonctionnelle est une pathologie qui affecte le côlon et qui entraîne des troubles digestifs. Pour le patient, elle se résulte en une alternance de douleurs spasmodiques du côlon, avec diarrhée ou constipation, et météorisme continu. On observe des moments de fermentation et des moments de putréfaction du contenu intestinal au niveau du côlon. Environ 8 % de la population occidentale souffre de colopathie fonctionnelle, en particulier la population féminine.

Symptomatologie

- Douleurs abdominales récidivantes. Elles correspondent à des crampes intestinales, des ballonnements et/ou des flatulences. Ces symptômes sont également soulagés par la défécation ;
- modification du rythme des selles et de leur consistance. Trois cas peuvent être observés :
 - la diarrhée qui est une accélération du transit intestinal ;
 - une constipation par un ralentissement du transit intestinal ;
 - un passage rapide entre épisodes de constipation et de diarrhée, avec entre les crises un météorisme constant avec sensation de gonflement du ventre ;
- chez la majorité de ces patients, on note un terrain dystonique important et/ou des troubles psychologiques permanents, souvent avec une asthénie.

Physiopathologie

Le syndrome de l'intestin irritable comporte deux composantes de nature nerveuse : un trouble neuromoteur du péristaltisme et une hypersensibilité du système nerveux entérique. Le rôle et l'influence de la flore intestinale sont probables mais non encore précisés.

Il se pourrait qu'il existe une hypersensibilité et un rôle de l'enzyme trypsine-3.

Les anomalies diarrhéiques : avec une hyperactivité grêlique et des phases interdigestives qui sont plus nombreuses et plus expansives, allant deux fois plus souvent jusqu'à l'iléon.

Rôle du microbiote : la composition bactérienne intestinale est dotée d'un écart quantitatif et qualitatif par rapport à celui d'un intestin normal. Elle entraîne une pullulation bactérienne excessive se répandant au-delà du grêle (dans l'iléon, voire le jéjunum), et par une rupture de l'équilibre bactérien.

La prolifération engendre des phénomènes de putréfaction et de fermentation et, secondairement, des inflammations et troubles moteurs grêliques. Dans le cas de la constipation, on assiste à une augmentation du rapport firmicutes/bactéroïdes et à un syndrome dépressif. Dans le cadre des diarrhées, les bactéroïdes et les clostridia sont en excès, et les bifidobactéries en manque.

Selon les médecins américains, la colopathie spasmodique et l'intestin perméable seraient liés du point de vue physiopathologique, mais cela reste à être démontré dans les faits (sinon la dysbiose) et surtout par l'effet de traitements comparables, hormis les probiotiques.

Hygiène de vie

Supprimer tous les aliments donnant trop de gaz intestinaux ou qui constipent : viandes grasses, farineux, chocolat, charcuterie, lait entier, soja.

Bons gestes : apprendre une bonne mastication, aller à la selle dès que besoin. On peut essayer d'installer une stabilité psychologique, par une thérapie de psychothérapie à médiation corporelle, l'hypnose, le yoga, voire une analyse dès le plus jeune âge.

Favoriser des probiotiques et apporter des eubiotiques : aliments eubiotiques (végétaux à fibres solubles qui nourrissent les bactéries, mais qui ne sont pas digestibles par nos enzymes) : artichaut, topinambour, ail, échalote, oignon, ciboulette, asperge, salsifis, poireau, chicorée, pissenlit, soja,

P. Goetz (✉)
DU de phytothérapie, Paris-XIII,
F-93017 Bobigny cedex, France
e-mail : paul.goetz@wanadoo.fr

tomate, banane (*Banuline*), seigle, orge, coing, yaourts à *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus*.

Sélection de plantes médicinales

Plantes antispasmodiques et neuroactives

Angélique, marjolaine, menthe, carvi, serpolet, sarriette, mélisse, cannelle, basilic, millepertuis, fumeterre (*Fumaria officinalis*) menthe (*Mentha piperita*) plantago-psyllium, coriandre (*Coriandrum sativum*).

Association STW 5

Quinze millilitres *Iberis amara* L. ; 20 ml *Matricaria chamomilla* L. ; 10 ml *Chelidonium majus* L. ; 10 ml *Angelica archangelica* L. ; 10 ml *Silybum marianum* (L.) Gaertn. ; 10 ml *Carum carvi* L. ; 5 ml *Mentha piperita* L. ; 10 ml *Melissa officinalis* L. ; 10 ml *Glycyrrhiza glabra* L.

Plantes améliorant la flore intestinale (rééquilibrant la flore intestinale)

HE de *Foeniculum vulgare*, HE de girofle (*Eugenia caryophyllata*), HE de litsée citronnée (*Litsea citrata*), HE d'origan de Grèce (*Origanum heracleoticum*), HE d'origan du Maroc (*Origanum compactum*), HE de menthe poivrée (*Mentha piperita*), HE de menthe citronnée (*Mentha citrata*), HE de sarriette des montagnes (*Satureja montana*), d'angélique (*Angelica archangelica*).

Plantes anti-inflammatoires

Encens *Boswellia serrata*, gingembre *Zingiber officinale*, *Chamamilla matricaria*.

Probiotiques (organismes microbiens apportés par l'alimentation, ayant un impact positif sur la santé en améliorant l'équilibre de la flore intestinale)

Les *Lactobacillus* (*Acidophilus casei*, *bulgaris*, *rhamnosus*, *plantarum*), les bifidobactéries (*bifidus*, *longum*, *breve*).

Le VSL#3[®] contient par sachet 450 milliards de bactéries lactiques vivantes et de bifidobactéries (support : amidon de maïs) : *Streptococcus thermophilus*, bifidobactéries (*Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium infantis*) et des lactobacilli (*Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus paracasei*, *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus*) ; maltose ; antiagglomérant : dioxyde de silicium.

Prébiotiques

Ingrédient alimentaire non digérable (comme des fibres alimentaires solubles) qui a des effets bénéfiques sur son hôte en stimulant de façon sélective la croissance et/ou l'activité d'une ou plusieurs bactéries normalement présente(s) dans le côlon : jus concentré de *Helianthus tuberosus* (topinambour) et jus concentré de baie d'argousier, concentré d'oligosaccharides hydrolysés par voie enzymatique.

Champignons

L'utilisation de champignons est intéressante pour rééduquer la flore intestinale et le péristaltisme intestinal : *Hericium erinaceus*, *Armillaria mellea*, *Pleurotus ostreatus*, probiotiques. Les probiotiques, en particulier *Saccharomyces boulardii* et lactobacilli (parmi lesquels *Lactobacillus rhamnosus*), les symbiotiques, le psyllium et certains médicaments à base de plantes, principalement de l'huile de menthe poivrée, semblent efficaces dans l'amélioration des symptômes du SCI. Les symbiotiques et les fibres semblent être bénéfiques.

Les médecines asiatiques font intervenir des associations de ginseng, de pivoine, de bornéol et extraits d'insectes (tongxieluo) ou un mélange d'*Angelica acutiloba* L. (Umbelliferae), *Atractylodes lancea* DC. (Asteracées), *Bupleurum falcatum* L. (Umbelliferae), *Poria cocos* Wolf. (Polyporaceae), *Glycyrrhiza* (réglisse de l'Oural), *Cnidium officinale* Makino (Umbelliferae) et *Uncaria rhynchophylla* Schreb (yokukansan japonais).

Conduite du traitement

Améliorer le transit : gomme karaya (Poly-karaya[®]) avec du magnésium (Karayal), Spagulax[®].

Lutter contre les germes en surabondance

Quand on constate un trouble de l'évacuation du côlon avec une notion de dysmicrobisme, il faut rééquilibrer la flore intestinale avec un mélange d'huiles essentielles.

Mélange : huiles essentielles sarriette 4 mg, carvi 2 mg, cannelle 3 mg, excipient de type lactose pour une gélule de 200 mg.

Une gélule, trois fois par jour (matin, soir, coucher).

S'il apparaît un dysmicrobisme buccal ou des signes de mycose : proposer un mélange d'huiles essentielles de *Melaleuca alternifolia*, cannelle, sauge sclérée autant de chaque 1,5 g dans macérât glyciné de jeunes pousses de *Rosmarinus officinalis* 125 ml. Quarante gouttes trois fois par jour, ou dans une infusion de ronce (si diarrhée) 125 ml ou dans une infusion de mauve si constipation 125 ml.

HE menthe poivrée 1 g alcool à 90° : 1 goutte sur un comprimé sec, après chaque repas.

Action sur le tube digestif

Quand on suppose qu'il y a une inflammation de type colite, il est possible de prescrire en mélange ou à titre individuel les extraits suivants : TM d'*Oenothera biennis*, *Juglans regia*, *Ribes nigrum* + poudre de cardamome, poudre de myrtille (éventuellement de busserole, utilisée dans les troubles microbiens du tube digestif en Amérique du Nord).

Drainage

Le drainage des voies biliohépatiques permet une meilleure vidange du tube intestinal sous-jacent. En association, on utilise aussi le drainage par voie urinaire : prescrire « *Hieracium pilosella* » hépatobiliaire et urinaire, « *Arctium lappa* » hépatobiliaire et cutané, général « *Sambucus nigra* » surtout urinaire.

Prépondérance de spasmes coliques

Mélange : angélique, matricaire, passiflore, gingembre en TM ou extrait fluide.

Mélange : HE de gingembre, menthe poivrée, cannelle aa 5 g, excipient qsp, 1 gélule avant chaque repas.

Il existe sur le marché européen des gélules gastrorésistantes dosées à 182 mg d'HE de menthe poivrée (Mentacur®).

En cas d'atonie du tube digestif

Mélange d'HE cardamome 1 mg, romarin à verbénone 3 mg, citron 3 mg, genévrier 4 mg qsp 1 gélule : quatre fois par jour entre les repas.

Infusion de sauge herbe, badiane fruit concassé, sarriette herbe aa qsp.

Gentiane : 35 gouttes dans un verre d'eau à la fin de chaque repas.

Côlon irritable

Il s'agit d'une forme fréquente chez l'enfant à partir de l'âge de 6-36 mois avec des douleurs abdominales sous-ombilicales qui révèlent le plus souvent une anxiété. On peut utiliser une méthode avec un cataplasme d'huile d'olive contenant 2 % d'huile essentielle de *Carum carvi* (carvi) tremper une serviette de bain dans de l'eau chaude, puis essorer la bien, enduire la partie ventrale avec de l'huile d'olive avec cumin, puis recouvrir de la serviette chaude pendant 30 minutes.

Chez l'adulte ou l'enfant (d'au moins trois ans), une infusion de menthe poivrée feuille 50 %, semence de carvi 25 % et de fenouil 25 % qsp : 1 cc pour une tasse, infuser 10-15 minutes, trois fois par jour. Chez l'adulte aussi, frictionner la face inférieure du poignet avec de l'HE de menthe fenouil et carvi, une à trois fois par jour.

La médecine kampo utilise le rikkunshito, un remède fait de mandarine, *Poria cocos*, tubercule de *Pinelia*, réglisse, ginseng, gingembre et *Atractylodes lancea*.

État psychique du colopathe

Il y a souvent une évidence dans l'aspect symptomatique des colopathes quant à leur état psychique : le plus souvent un état paradépressif (*depressif-like*).

Il est possible de réaliser un traitement basique avec : *Boswellia carterii*, *Zingiber officinale* et *Achillea millefolium* qui peuvent agir sur l'état immunopsychiatrique. Il s'agit de drogues ayant un effet anti-inflammatoire par voie immuno-inflammatoire (*Boswellia*), inflammatoire viscéral et intestinal (gingembre et achillée).

Autres traitements

Hypnose, haptothérapie.

Ostéopathie.

Acupuncture.

Médecine traditionnelle chinoise.

Conflit d'intérêt : l'auteur déclare ne pas avoir de lien d'intérêt.