



Le gonflement abdominal

Par : L'équipe du Portail palliatif canadien

Qu'est-ce que le gonflement abdominal?

Gonflement abdominal

L'abdomen est la partie du corps où se trouvent tous les organes digestifs : l'estomac, les intestins, le pancréas, le foie, la vésicule biliaire, les reins et la rate.

Lorsqu'on parle de *gonflement abdominal* (ou lorsqu'on dit qu'on a *le ventre gonflé*), on veut simplement dire que cette région est plus volumineuse qu'à l'habitude.

Ascite

Le gonflement est parfois dû à une accumulation anormale de liquide dans l'abdomen, qu'on appelle *ascite*. Le liquide est habituellement jaune clair.

L'ascite survient lorsque les liquides biologiques ne circulent pas comme ils le devraient dans le corps. Ils s'accumulent alors dans l'espace entre la paroi abdominale et la membrane qui enveloppe les organes digestifs (le *péritoine*).

Une petite quantité de liquide sera généralement indolore. Cependant, s'il y a beaucoup de liquide, l'ascite peut causer les symptômes suivants :

- Des ballonnements ou des douleurs abdominales.
- Un essoufflement, si le liquide pousse sur le *diaphragme* (un muscle qui sépare la poitrine de l'abdomen et qui participe à la respiration).

Les causes du gonflement abdominal

Le gonflement de l'abdomen peut être causé par plusieurs choses, dont les suivantes :

- Certaines maladies à un stade avancé, par exemple :
 - Le cancer
 - La maladie du foie
 - La maladie cardiaque
 - La maladie rénale
- Une infection
- Des troubles du système digestif
- Des troubles du système lymphatique
- Des troubles du pancréas

Maladies à un stade avancé

Les gens atteints d'une maladie à un stade avancé ont souvent moins d'*albumine* (une sorte de protéine) dans le sang. Cela peut entraîner des fuites de liquide des vaisseaux sanguins dans l'abdomen.

Le cancer peut faire gonfler l'abdomen de plusieurs façons. Par exemple :

- Une tumeur peut bloquer :
 - la circulation des liquides biologiques dans le corps;
 - la circulation sanguine vers un organe, ce qui nuit au fonctionnement de celui-ci;
 - le tube digestif, ce qui peut entraîner de la constipation ou faire obstacle au passage des aliments ou des liquides dans les *intestins*.
- Si une tumeur devient très grosse, elle peut prendre beaucoup de place dans l'abdomen.
- Les cellules cancéreuses peuvent irriter la muqueuse abdominale et surstimuler la production de liquide.
- Le cancer peut être en train de se propager à un autre organe.

Maladie du foie

La maladie du foie peut faire gonfler l'abdomen de deux façons :

- Les veines qui amènent le sang vers le foie peuvent être soumises à une pression sanguine élevée (qu'on appelle *hypertension portale*). Dans ce cas, le foie ne fonctionne pas bien et il peut s'accumuler du liquide dans l'abdomen.
- Le foie ne produit pas assez des protéines qui circulent dans le sang. Par conséquent, du liquide s'échappe des vaisseaux sanguins et va dans l'abdomen.

Maladie cardiaque

Lorsque le cœur n'arrive pas à pomper efficacement le sang, le liquide s'accumule et l'abdomen peut gonfler.

Maladie rénale

Lorsque les reins ne produisent pas suffisamment d'urine, les liquides s'accumulent dans différentes parties du corps, dont l'abdomen.

Infection

Une infection peut causer de l'inflammation et avoir des conséquences sur :

- le bon fonctionnement des organes;
- la façon dont le liquide circule dans l'abdomen.

Une infection du *péritoine* (la fine membrane qui entoure les organes de l'abdomen) peut entraîner une accumulation de liquide.

Troubles du système digestif

Il peut s'agir de ce qui suit :

- Les intestins peuvent être bloqués, ce qui empêche le passage et la digestion des aliments et des liquides.
- Les muqueuses de l'estomac ou des intestins peuvent être irritées en raison :
 - de traitements de radiothérapie;
 - d'une infection;
 - de la prise de certains médicaments.

Troubles du système lymphatique

Lorsque les ganglions sont bloqués, le liquide ne s'évacue pas correctement de l'abdomen.

Troubles du pancréas

- L'inflammation du pancréas (*pancréatite*) cause une accumulation de liquide.
- Le cancer du pancréas peut bloquer la circulation du liquide.

Le gonflement abdominal et les émotions

Le gonflement abdominal peut causer des problèmes physiques, mais aussi de la fatigue et du stress émotionnels.

- C'est difficile de profiter de la vie quand on se sent mal physiquement.
- Certaines personnes s'isolent. Elles arrêtent de sortir et de voir leurs amis, car :
 - Elles ont mal.
 - L'apparence de leur abdomen les gêne.
 - Il est difficile et inconfortable pour elles de bouger.
 - Elles se sentent essoufflées parce que leur abdomen gonflé appuie sur leur diaphragme, ce qui entrave leur respiration.
- La détresse physique et émotionnelle peut entraîner la dépression.

Les professionnels de la santé peuvent aider les personnes atteintes de gonflement abdominal à trouver la meilleure façon de gérer leurs symptômes et leurs émotions. Il est important de discuter des deux aspects.

L'évaluation et le diagnostic

Votre prestataire de soins cherchera à comprendre ce qui cause le gonflement, pour plusieurs raisons :

- Le gonflement pourrait être le signe d'une maladie non diagnostiquée.
 - Par exemple, si on découvre que vous avez le cancer, les traitements anticancéreux pourraient aider à faire diminuer le gonflement.
- Les recommandations de médicaments et d'autres traitements dépendront de la cause.
- Sans traitement, des symptômes dérangeants pourraient apparaître, par exemple la douleur ou l'essoufflement.

Pour en savoir plus sur ce qui cause le gonflement, votre prestataire de soins voudra probablement vous poser des questions et vous examiner. Il demandera peut-être aussi des analyses. Cela l'aidera à déterminer la meilleure façon de traiter vos symptômes.

Les questions

- Depuis quand votre abdomen est-il gonflé? Est-ce que ça s'est aggravé rapidement?
- Qu'est-ce que vous sentez?
- Est-ce que le gonflement vous cause d'autres problèmes?
 - Difficulté à respirer?
 - Douleur ou inconfort?
 - Difficulté à bouger?
 - Inconfort en position couchée?
 - Inconfort en position assise?
 - Faiblesse?
 - Perte d'appétit?
 - Nausées ou vomissements?
 - Indigestion ou brûlements d'estomac?
 - Ballonnements?
 - Besoin fréquent d'uriner?
 - De la constipation?
 - Sensation que vos vêtements sont très serrés?
 - Nombril qui ressort ou qui est en train de s'aplatir?
 - Enflure des chevilles ou des jambes?
 - Impression de satiété après avoir mangé seulement un peu de nourriture?
 - Prise de poids?
 - Problèmes de sommeil?
- Quels médicaments prenez-vous pour votre gonflement abdominal?

- Quand les prenez-vous?
- Depuis combien de temps les prenez-vous (en jours, semaines ou mois)?
- Est-ce qu'ils vous aident?
- Pendant combien de temps font-ils effet?
- Avez-vous des effets secondaires?
- Le gonflement vous dérange-t-il pendant vos activités habituelles?
- Quels autres médicaments prenez-vous?
 - Médicaments d'ordonnance?
 - Médicaments sans ordonnance?
 - Remèdes naturopathiques ou à base de plantes?
- Que faites-vous d'autre pour gérer le gonflement?
 - Techniques de relaxation?
 - Mouvements?
 - Changements de position?

Examen médical

Votre prestataire de soins fera probablement un examen physique assez complet, puisque de nombreuses causes peuvent être à l'origine d'un gonflement abdominal. Il mesurera probablement votre abdomen.

Analyses

On peut effectuer plusieurs analyses pour vérifier les causes possibles. Par exemple :

- Des *analyses sanguines*, pour vérifier s'il y a des déséquilibres chimiques dans le sang, par exemple :
 - un faible taux d'albumine (une protéine qu'on trouve dans le sang);
 - un dysfonctionnement du foie ou des reins;
 - un nombre élevé de globules blancs dans le sang;
 - un déséquilibre dans les taux de sodium et de potassium (les électrolytes).
- Les *radiographies*, pour vérifier :
 - la présence d'une obstruction ou d'air dans les intestins;
 - la présence de tumeurs;
 - l'état du cœur et des autres organes.
- Les *échographies*, pour vérifier :
 - la quantité de liquide dans l'abdomen;
 - l'endroit où s'accumule le liquide.
- La *tomodensitométrie*, pour vérifier :
 - la présence d'une obstruction intestinale ou le développement d'une tumeur;
 - la quantité de liquide et l'endroit où il s'accumule.
- Des *prélèvements de liquide (de l'ascite)*, pour vérifier :
 - s'il y a une infection.
 - s'il y a des cellules cancéreuses.

Médicaments et autres traitements

Le gonflement abdominal peut diminuer la qualité de vie, mais il existe des médicaments et d'autres traitements qui peuvent aider à gérer le gonflement lui-même et les symptômes secondaires.

On choisira des médicaments et des traitements qui ciblent la cause la plus probable ou qui aideront de façon générale à réduire le symptôme visé.

Médicaments

On peut avoir recours aux médicaments suivants :

- Diurétiques
 - Ils peuvent aider à évacuer l'eau et le sel du corps.
 - Ils augmentent la quantité d'urine produite par les reins.
- Stéroïdes
 - Ils peuvent aider à faire diminuer l'enflure autour d'une tumeur qui bloque la circulation des liquides.
- Stimulants intestinaux
 - Ils favorisent l'évacuation des selles et sont utilisés lorsqu'on soupçonne que le gonflement est dû à la constipation.
- Chimiothérapie
 - Ce traitement peut aider à faire rapetisser une tumeur qui bloque la circulation des liquides.

Autres traitements

On peut aussi avoir recours aux traitements suivants :

- Modifier l'alimentation
 - Votre prestataire de soins vous recommandera peut-être de réduire votre consommation de sel et de liquides si l'ascite est causée par une insuffisance hépatique.
- Éviter l'alcool
 - Puisque l'alcool peut aggraver la *cirrhose*, votre prestataire de soins vous recommandera probablement de ne pas en boire, afin d'éviter que l'état de votre foie n'empire.
- Drainer le liquide (*paracentèse*)
 - On peut évacuer le liquide accumulé dans la cavité abdominale :
 - On gèle d'abord la région avec un anesthésiant local.
 - On insère ensuite dans l'abdomen une aiguille ou un cathéter, qu'on utilise pour faire sortir le liquide.
 - Ce traitement peut être répété. S'il faut le faire fréquemment pour contrôler le gonflement, on peut envisager d'installer un drain permanent.
- Radiothérapie
 - La radiothérapie peut faire rapetisser une tumeur qui bloque la circulation des liquides.
- Chirurgie
 - Obstruction intestinale :
 - Pour retirer une tumeur ou une partie de l'intestin.
 - Pour rediriger l'intestin vers l'extérieur du corps dans la région du ventre (le terme médical est *stomie*). Un sac en plastique est installé sur la stomie pour recueillir les selles.

- Obstruction de la circulation sanguine vers le foie :
 - On peut installer un tube permanent (*dérivation*) pour détourner la circulation sanguine.
- Accumulation de liquide dans l'abdomen (*ascite*) :
 - On peut installer un tube permanent (*cathéter*) dans l'abdomen pour drainer le liquide.
- Maladie du foie à un stade avancé :
 - On peut envisager une greffe de foie.

Les effets secondaires possibles des médicaments contre le gonflement abdominal

Déséquilibre des électrolytes

- Les électrolytes sont des sels et des minéraux que l'on trouve dans le sang et les liquides biologiques.
- Certains diurétiques (médicaments qui augmentent la production d'urine) peuvent déséquilibrer ces sels et minéraux.
- Il peut être nécessaire de faire régulièrement des analyses sanguines pour vérifier cet équilibre.

Les nausées et les vomissements

- La chimiothérapie est parfois difficile à tolérer pour le corps et le système digestif et peut causer des nausées et des vomissements.

Si l'un de ces effets secondaires survient, n'oubliez pas d'en informer votre prestataire de soins.

Les effets secondaires possibles des stéroïdes

Les stéroïdes peuvent entraîner divers effets secondaires. Certains apparaissent presque immédiatement alors que d'autres sont issus d'un usage prolongé.

Effets à court terme

- Agitation
- Nervosité
- Sommeil interrompu
- Hyperglycémie
- Augmentation de l'appétit
- Saignements plus abondants si les stéroïdes sont utilisés de concert avec des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)
- Muguet

Effets à long terme

- Prise de poids
- Faiblesse musculaire
- *Ostéoporose*
- *Ostéonécrose* (extrêmement rare)

Si vous avez des effets secondaires qui vous inquiètent, n'oubliez pas d'en parler à votre prestataire de soins.

Quoi faire en cas de difficulté à avaler les médicaments

Les personnes gravement malades ont parfois de la difficulté à avaler leurs médicaments. Voici ce qu'on peut faire :

- Déposer des médicaments en gouttes sous la langue.
- Administrer les médicaments par un tube de plastique inséré sous la peau ou dans les veines.

- Appliquer des timbres de médicaments d'ordonnance antidouleur sur la peau.

Pour en savoir plus, consultez l'article [Administrer des médicaments](#).

Thérapies complémentaires

De nombreuses stratégies complémentaires peuvent vous aider à alléger la détresse émotionnelle entraînée par le gonflement abdominal.

Par exemple :

- L'acupuncture
- La distraction
- L'hypnose
- Le massage
- La distraction.
- La musicothérapie
- La rétroaction biologique
- Les massages.
- La thermothérapie
- La musicothérapie.

Avant d'essayer une thérapie complémentaire :

- Parlez-en à votre prestataire de soins pour vous assurer qu'il n'y a pas de contre-indication en raison de votre état de santé. Par exemple :
 - Certains remèdes à base de plantes pourraient diminuer l'efficacité de vos médicaments d'ordonnance.
 - Il vaut mieux éviter la thermothérapie dans certains cas, par exemple si vous percevez moins la sensation de chaleur sur votre peau (risque de brûlures).
- N'hésitez pas à essayer différentes approches jusqu'à ce que vous en trouviez une qui vous convient.
 - Une stratégie qui est efficace pour une personne ne le sera pas nécessairement pour une autre.

Ce que vous pouvez faire

Situations d'urgence

Consultez immédiatement un médecin dans les cas suivants :

- Douleur abdominale intense
- Essoufflement important

Quand vous vivez avec une maladie

Vivre avec une maladie grave peut être éprouvant sur le plan physique, mental, spirituel et émotionnel. Vous trouverez dans cette section des suggestions qui pourront vous aider à traverser cette épreuve.

Parlez à votre prestataire de soins

- Parlez-lui de votre gonflement abdominal et de ses effets sur vous.
- Montrez-lui votre journal de symptômes.
- Parlez-lui de vos symptômes et répondez à ses questions. Plus vous lui en direz, plus il sera en mesure de vous aider.

CONSEIL : Tenez un journal quotidien de vos symptômes ([exemple en anglais](#)). Vous pourrez le montrer à votre prestataire de soins, qui pourra ainsi mieux vous aider.

Trouvez du soutien

Beaucoup de gens qui doivent faire face à la maladie trouvent bénéfique de parler à d'autres personnes. Voici quelques suggestions.

- Parlez à une personne de confiance, par exemple un ami ou un membre de votre famille.
- Parfois, le simple fait de parler à quelqu'un nous fait du bien.
- Demandez à votre prestataire de soins de vous aiguiller vers quelqu'un qui pourra vous conseiller, par exemple un psychologue ou un travailleur social. Celui-ci pourra vous offrir :
 - du counseling et du soutien émotionnel;
 - de l'information;
 - des suggestions pratiques pour vous aider à gérer vos symptômes.
- Parlez à un intervenant en soins spirituels.
- Consultez des sources d'information en ligne.
 - Le Portail palliatif canadien met à votre disposition de l'information sur une foule de sujets touchant les maladies graves et les soins palliatifs.
- Participez à des forums de discussion en ligne, par exemple :
 - [Les forums de discussion du Portail palliatif canadien](#).
 - [Cancer Chat Canada](#)
- Si vous le pouvez, vous pourriez vous joindre à un groupe d'entraide pour y rencontrer des personnes qui ont les mêmes ennuis de santé que vous.
- Renseignez-vous sur les programmes et services offerts dans votre région.

Lorsqu'un être cher vit avec une maladie

Il n'est pas toujours facile de voir un être cher lutter contre une maladie grave. Il peut être épuisant d'aider cette personne à gérer des symptômes tels que la douleur, la constipation, les nausées et les vomissements. De plus, si notre entourage ne se rend pas compte de la charge que représentent ces soins, on peut ressentir de l'isolement. Les suggestions suivantes vous aideront peut-être à traverser cette épreuve.

Trouvez du soutien

Beaucoup de gens qui doivent faire face à la maladie trouvent bénéfique de parler à d'autres personnes. Voici quelques suggestions.

- Parlez à une personne de confiance. Parfois, le simple fait de parler à un ami ou à un membre de notre famille nous fait du bien.
- Demandez à votre prestataire de soins de vous aiguiller vers quelqu'un qui pourra vous conseiller, par exemple un psychologue ou un travailleur social. Celui-ci pourra vous offrir :
 - du counseling et du soutien émotionnel;
 - de l'information;
 - des suggestions pratiques pour mieux gérer le stress.
- Parlez à un intervenant en soins spirituels.
- Vérifiez s'il existe un groupe d'entraide pour les aidants.
- Consultez des sources d'information en ligne.
 - Le Portail palliatif canadien met à votre disposition de l'information sur une foule de sujets touchant les maladies graves et les soins palliatifs.
- Participez à des forums de discussion en ligne, par exemple :
 - [Les forums de discussion du Portail palliatif canadien](#).
 - [Cancer Chat Canada](#)
- Renseignez-vous sur les programmes et services offerts dans votre région.

Essayez des thérapies complémentaires

- Diverses thérapies telles que la relaxation, la méditation et le yoga peuvent être utiles pour gérer le stress.

Prenez du temps pour vous

- Choisissez une activité que vous aimez : lire, prier, écouter de la musique, regarder du sport, ou autre chose qui vous plaît.
- Faites de l'exercice régulièrement; c'est important pour gérer le stress. Quelles sont les activités physiques que vous aimez? La marche? Le vélo? Autre chose?

Respecter les choix de la personne malade

Vous ne serez peut-être pas d'accord avec les choix que l'autre personne fait, qu'il s'agisse de ses traitements ou de sa façon de vivre avec sa maladie. Peut-être pensez-vous que ses choix sont dangereux ou risquent de l'empêcher de prendre du mieux. Cela peut être frustrant et contrariant. Dans ce cas, vous pouvez lui parler de vos sentiments, avec respect, et lui expliquer l'effet qu'ont ses choix sur vous. Cependant, n'oubliez pas que chacun a le droit de prendre ses propres décisions.

Si vous croyez que la personne n'est plus apte à faire de bons choix ou que ses décisions mettent d'autres personnes en danger, parlez-en au personnel soignant.

Contenu revu en janvier 2023