



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Question de femmes

Douleurs, sautes d'humeur, insomnie, fatigue, anxiété et maux de tête sont des symptômes couramment vécus par certaines femmes. En effet, près de la moitié des femmes souffrent d'un problème relié à la menstruation. Environ 10 % d'entre elles rapportent une douleur si intense qu'elles doivent s'absenter du travail et réduire leurs activités.

Le syndrome prémenstruel (SPM) regroupe l'ensemble des symptômes qui surviennent avant les règles. Chaque mois, les œstrogènes épaississent la paroi intérieure de l'utérus en prévision d'une grossesse éventuelle. Cette muqueuse contient une substance hormonale appelée prostaglandine. La production de prostaglandines grimpe en flèche tout juste avant les menstruations. Ces substances hormonales sont alors libérées durant les menstruations lorsque la paroi utérine se rompt. C'est la prostaglandine qui déclenche l'inflammation de l'utérus et provoque de la douleur, des crampes et des maux de tête.

COMMENT DIMINUER LES EFFETS DU SPM ?

Il n'y a pas de solutions miraculeuses pour diminuer la douleur causée par le SPM. Par contre, de bonnes habitudes de vie peuvent aider à diminuer le mal et permettre à la femme de continuer normalement ses activités.

- 1 Faire régulièrement de l'exercice physique contribue à atténuer les malaises dus au syndrome prémenstruel tout en diminuant les sautes d'humeur ou les dépressions prémenstruelles.
- 2 De bonnes habitudes alimentaires sont toujours de mise. Prendre quotidiennement trois repas équilibrés, à des heures régulières, sans sauter de repas permet de régulariser votre corps.
- 3 La diminution du stress est une excellente façon de maîtriser le syndrome prémenstruel. L'anxiété psychologique diminue les vitamines B dans le corps et influence les concentrations hormonales de votre corps.

LA MENSTRUATION

La menstruation joue un rôle prépondérant. Elle est généralement suivie d'une sensation de bien-être attribuable à une diminution de la rétention d'eau et à un changement d'humeur. La femme



PHOTO ISTOCK

■ De bonnes habitudes de vie peuvent aider à diminuer les maux causés par le SPM.

devient alors moins irritable. Par contre, cette importante étape du cycle menstruel peut s'avérer pénible lorsqu'elle est perturbée par différents désordres.

Ces troubles menstruels ont un lien direct avec l'état général de santé tant sur le plan anatomique que physiologique, voire psychologique. Toutefois, ils ont fréquemment comme origine des subluxations vertébrales lombaires et des déplacements du bassin.

Les subluxations vertébrales lombaires et les déplacements du bassin peuvent avoir une ou plusieurs cause(s) à la fois. Elles peuvent être d'origine traumatique causées par un choc dans la région du bassin. Elles peuvent également être causées par l'obésité qui augmente la pesanteur sur le bas de la colonne et crée un état de stress au niveau du bassin et de ses articulations. Le port du soulier à talon haut vient s'ajouter à ces causes. Il déplace le centre de gravité et modifie la dynamique de tout le système squelette/bassin ainsi que la musculature qui s'y rattache.

LES TROUBLES MENSTRUELS

Parmi les troubles menstruels les plus fréquents, nous trouvons l'aménorrhée et la dysménorrhée. L'aménorrhée, c'est l'absence de menstruation. La dysménorrhée c'est la désorganisation du cycle et du rythme menstruels. Elle s'accompagne fréquemment de règles douloureuses.

Les subluxations vertébrales lombaires et les déplacements du bassin sont des lésions qui dérèglent les contrôles nerveux et la circulation sanguine vers l'utérus.

La résultante se traduira par une congestion sanguine plus abondante et plus prolongée que la normale. En corrigeant la colonne vertébrale et le bassin, le chiropraticien peut rétablir et assurer le bon fonctionnement des systèmes nerveux et circulatoires dans tout l'organisme.

Les femmes ne doivent pas baisser les bras et se résigner à subir de terribles maux tous les mois et leur conjoint à perdre espoir. Prenez les commandes de votre corps et combattez naturellement la douleur en changeant vos habitudes de vie. Vous diminuerez les symptômes douloureux tout en améliorant votre santé. N'est-ce pas merveilleux ?

CONSEILS

- 1 Boire beaucoup d'eau
- 2 Diminuer, voire éliminer l'alcool, le café et la cigarette
- 3 Prendre des suppléments de vitamines B et d'oméga 3 peut soulager le SPM
- 4 Réduire sa consommation de sel pour pallier les problèmes de rétention d'eau.