



CHIROPRATIQUE

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

Avez-vous le syndrome du côlon irritable ?

Douleurs abdominales, crampes, ballonnements, diarrhée et constipation composent votre quotidien ? L'embarras vous fait pourtant hésiter à en discuter avec un professionnel de la santé ? Comme près de 15 % de la population canadienne, peut-être souffrez-vous du syndrome du côlon irritable.

À ce jour, les recherches menées pour déterminer la cause exacte du syndrome du côlon irritable, aussi appelé syndrome de l'intestin irritable, sont partagées, bien qu'il y ait prévalence de deux hypothèses précises.

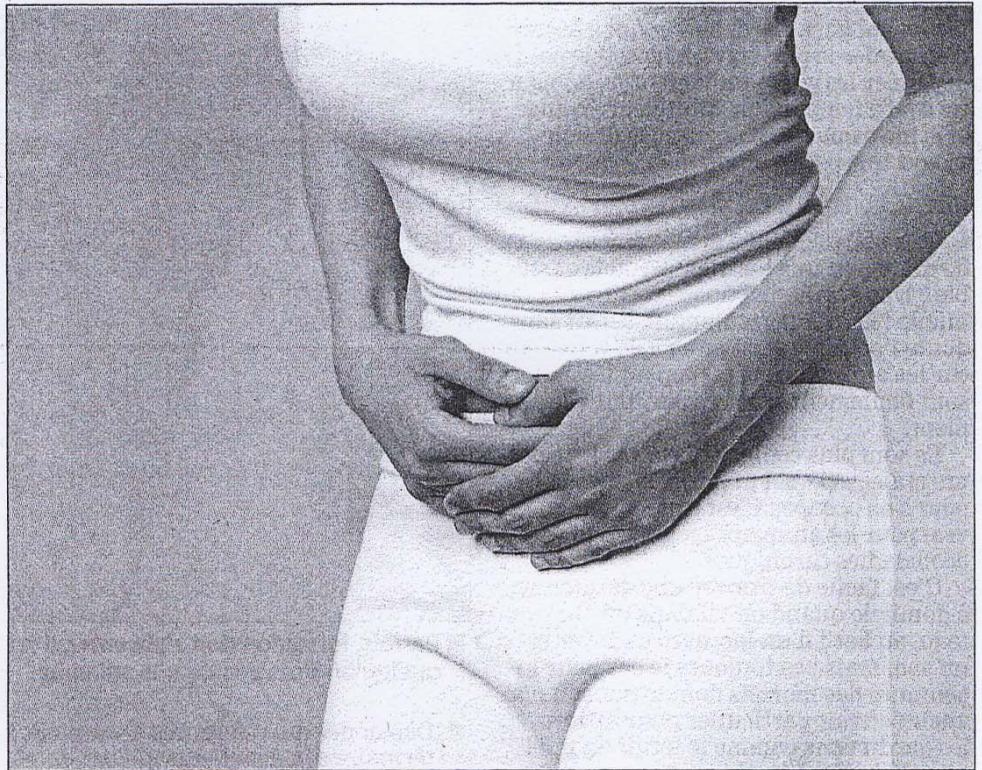
Une fois ingérée, la nourriture descend vers les intestins, dont le gros intestin nommé côlon. Par de multiples contractions, les intestins participent ainsi à l'évacuation de la nourriture. La première hypothèse veut que la vitesse de digestion soit la cause de l'inconfort entraîné par le SC (syndrome du côlon irritable). Il semblerait en effet que des contractions trop rapides résultent en de fréquentes diarrhées, tandis que des contractions plus lentes et moins rapprochées entraînent des problèmes de constipation.

La seconde hypothèse met l'hypersensibilité de l'individu en cause. Certaines personnes ressentiraient davantage les contractions de l'intestin, qui sont normalement imperceptibles. Cela entraînerait de nombreuses douleurs abdominales au moment de la digestion.

Bien qu'il ne soit pas un facteur direct de l'apparition de ce trouble digestif, il est finalement démontré que le stress influence la récurrence des symptômes. Les patients sont ainsi souvent invités à trouver des moyens pour mieux contrôler leur niveau de stress au quotidien.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Les symptômes du côlon irritable sont multiples et varient d'un individu à l'autre, en fonction de son état de santé et de sa réalité. Chez la plupart d'entre eux, toutefois, on observe des crampes abdominales fréquentes, des ballonnements et des gaz, un sentiment urgent d'aller à la selle (même peu de temps après y être déjà allé), de la constipation ou de la diarrhée (ou les deux), au moment du lever, durant le repas ou immédiatement après. Les femmes, statistiquement plus touchées que les hommes par ce trouble, peuvent constater l'apparition de symptômes durant leur période de menstruation. Le syndrome du côlon irritable



■ Le syndrome du côlon irritable se traduit par des crampes abdominales.

n'est pas dangereux pour la santé à long terme, bien qu'il puisse devenir très inconfortable pour la personne qui en souffre.

PRÉVENTION

Modifier ses habitudes alimentaires est le conseil donné en priorité aux personnes aux prises avec ce syndrome. Au menu : moins de gras, plus de fibres. Si votre apport en fibre est très faible, augmentez-le graduellement, sans vous précipiter.

Hydratez-vous suffisamment, et à un degré supérieur lorsque vous faites de l'exercice physique. Boire beaucoup d'eau facilite l'absorption des fibres dans l'organisme. Si la qualité de votre menu n'est pas en cause, demeurez attentif aux aliments consommés, car l'un d'entre eux pourrait être associé à vos symptômes. Si vous parvenez à l'identifier, n'en cessez pas systématiquement la consommation. Vous pourriez vous priver d'une source essentielle de vitamine. Validez au préalable vos observations avec un professionnel de la santé.

Il peut arriver qu'une dysfonction au niveau vertébral ou qu'une blessure neuro-musculo-squelettique génère des problèmes au niveau intestinal. On parlera alors d'un problème d'aspect somato-

viscéral. Par son champ d'action et son expertise, votre chiropraticien peut vous aider à réduire les symptômes du côlon irritable, lorsqu'ils résultent initialement de ce type de trouble. Consultez-le dès aujourd'hui.

La consommation de laxatifs est déconseillée. Non seulement cela diminue l'absorption des vitamines et minéraux présents dans les aliments consommés, mais elle contribue également au déséquilibre des contractions de l'intestin.

Intégrez à votre horaire des activités qui vous permettront d'évacuer vos sources de stress. Sports, yoga, tai-chi, méditation, bain, lecture, musique ? Trouvez le médium qui vous correspond le mieux !

À défaut d'en souffler mot, énormément de gens de votre entourage partagent votre situation. Environ un individu sur six souffre du syndrome du colon irritable. C'est dire combien votre professionnel de la santé est familier avec ce type de cas. N'hésitez plus à lui confier vos inconforts. Au pire, vos symptômes diminueront. Au mieux, ils disparaîtront.

SOURCES :

- Association des chiropraticiens du Québec
- PasseportSante.net