



## La santé au féminin

**P**uisque les femmes sont à l'honneur, mars est un moment idéal pour se préoccuper d'une réalité typiquement féminine : celle du cycle menstruel. Lorsque les douleurs associées sont trop virulentes, bon nombre d'entre elles vivent ce passage obligé comme un véritable fardeau.

Crampes, maux de tête, changements d'humeur, douleurs aux seins, irritabilité, fatigue prononcée, rétention d'eau, anxiété, fringales diverses; voilà quelques-uns des symptômes généralement associés à l'arrivée des menstruations et qui composent, à divers degrés d'intensité, le syndrome prémenstruel. Pourquoi tant de malaises? Question d'hormones, mais également de disposition neuro-musculo-squelettique.

### D'OÙ PROVIENNENT LES DOULEURS MENSTRUELLES?

Parlons d'abord du rôle des hormones. Tous les mois, depuis la puberté jusqu'à la ménopause, le corps de la femme se prépare à une grossesse éventuelle. Au moment de l'ovulation, l'organisme produit une plus grande quantité d'œstrogène, hormone dont le rôle principal consiste à épaissir la paroi de l'endomètre (paroi intérieure de l'utérus), responsable d'accueillir l'ovule fécondé. L'endomètre contient une substance hormonale, que l'on appelle « prostaglandine », dont la production augmente considérablement peu avant le déclenchement des règles.

Si l'ovule n'est pas fécondé, la paroi utérine se rompt, les menstruations débutent et la prostaglandine se libère en provoquant sur son passage l'inflammation de l'utérus, douleurs diverses, crampes et maux de tête.

### QUAND LE SYSTÈME NEURO-MUSCULO-SQUELETTIQUE SE MET DE LA PARTIE

Beaucoup de femmes passent à travers leur cycle menstruel sans complications majeures. On dénombre toutefois 10 à 15 % d'entre elles dont les douleurs sont si prononcées qu'elles perturbent les activités quotidiennes. Dans certains cas, ces douleurs menstruelles sont intensifiées par une dysfonction neuro-musculo-squelettique. C'est que l'état de la santé vertébrale est étroitement relié au fonctionnement des organes internes. S'il y a présence d'une subluxation vertébrale (mauvais fonctionnement articulaire) au niveau des vertèbres lombaires et des articulations sacro-iliaques, cela peut avoir un impact direct sur la flexibilité du bassin et donc sur l'efficacité des contrac-



■ Si beaucoup de femmes passent à travers leur cycle menstruel sans problèmes, 10 à 15% d'entre elles ont des douleurs très prononcées.

tions utérines. Les subluxations vertébrales lombaires ou sacro-iliaques peuvent être originaires d'un traumatisme physique comme une chute, causées par un surplus de poids qui augmente la

charge et crée un stress au niveau du bas du dos ou encore causées par le port de souliers à talons hauts, qui modifient la posture et déplacent le centre de gravité de l'organisme.

Dans ces diverses situations, des traitements chiropratiques peuvent contribuer à la diminution des symptômes. Des ajustements au niveau de la colonne lombaire et du bassin contribueront au maintien de la coordination et de l'efficacité des contractions utérines, tout en augmentant la qualité de la circulation sanguine vers l'utérus.

### MANIFESTATION D'AUTRES TROUBLES MENSTRUELS

Les subluxations vertébrales lombaires ne sont pas non plus étrangères à deux troubles menstruels fréquents : l'aménorrhée et la dysménorrhée. La première est évoquée en l'absence totale de menstruations, alors que la seconde se définit par des douleurs prolongées et anormalement douloureuses. Les subluxations et le mauvais positionnement du bassin dérèglent les contrôles nerveux et amoindrissent l'afflux sanguin vers l'utérus. Résultat : congestion sanguine plus abondante et plus longue que la normale.

### COMMENT RÉDUIRE LES DOULEURS MENSTRUELLES?

Faites évaluer l'état de votre santé vertébrale par un docteur en chiropratique. Il saura vous dire si vos douleurs sont indues par un trouble au niveau lombaire ou encore par un mauvais fonctionnement du bassin. Ses ajustements rétabliront le bon fonctionnement du système nerveux et auront un effet bénéfique sur votre cycle menstruel.

Faites de l'exercice physique. La natation est particulièrement recommandée pour diminuer les crampes dues aux menstruations. Cela aura pour effet de favoriser la circulation sanguine tout en oxygénant votre corps. Du même coup, vous réduirez votre niveau de stress et serez moins sujette aux sautes d'humeur.

Ayez une alimentation équilibrée. Buvez beaucoup d'eau et évitez les régimes concentrés en sodium, ce qui aurait pour effet d'accroître la rétention d'eau se manifestant durant cette période. Pensez également à diminuer votre consommation d'alcool et de caféine.

Si les douleurs persistent, appliquez une source de chaleur ou prenez un bon bain. La chaleur favorise la détente musculaire.

### Sources :

- Association des chiropraticiens du Québec
- Passeport Santé