



CHIROPRATIQUE

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

Le système digestif

« J'ai décidé d'être heureux, c'est meilleur pour la santé », disait Voltaire. Saviez-vous que plus de 75 % des patients souffrant de lombalgie présenteraient des troubles de constipation ou autre mauvais fonctionnement des intestins ? Saviez-vous aussi que bon nombre de patients qui se présentent chez le chiropraticien souffrant de problèmes intestinaux voient leur problème s'améliorer, voire disparaître ? Voici quelques explications et conseils à propos du système digestif.

De plus en plus de gens consultent avec ce problème comme motif de consultation. Tous les mécanismes de ce genre de réussite ne sont pas complètement élucidés par les études scientifiques pointues, mais il y a déjà plusieurs explications avancées et les résultats obtenus en clinique sont probants.

On pense souvent aux chiropraticiens pour les maux de dos et autres problèmes articulaires, mais saviez-vous qu'ils peuvent vous offrir bien plus ? Lorsque le chiropraticien vous reçoit lors de la consultation initiale, il prendra le temps de vous interroger sur vos motifs de consultation et il fera aussi une revue de votre état de santé global. Il vous questionnera sur vos habitudes de vie afin de déterminer les causes les plus probables de vos malaises, établira un diagnostic et vous fera des recommandations appropriées ou adressera

vos cas à un autre professionnel de la santé si cela est indiqué.

UN SYSTÈME DIGESTIF ET NERVEUX

Le système digestif, comme tous les autres systèmes du corps, est sous le contrôle du système nerveux. Plusieurs recherches scientifiques ont montré qu'un dysfonctionnement de la colonne vertébrale et du bassin pouvait créer une désorganisation de la communication entre l'intestin et votre cerveau. C'est pourquoi il n'est pas rare que les gens souffrant de maux de dos voient leur intestin leur faire faux bond. Plus fréquemment, les gens auront de problèmes de constipation ou parfois de colon irritable ou de diarrhées.

Une fois les autres facteurs éliminés, comme une infection ou autre maladie chronique, le chiropraticien pourra déterminer si la correction des mouvements de la colonne vertébrale peut soulager ou améliorer le problème.

AUTRES FACTEURS

L'approche chiropratique, à elle seule, n'a pas la prétention de régler tous les problèmes liés à l'intestin. Mais des conseils d'hygiène de vie vous seront donnés. Un lien direct entre la sédentarité et le manque d'exercice physique a été démontré. Le chiropraticien vous conseillera alors un programme d'exercice spécifique de votre condition.

Le stress est un facteur très important. La vitesse imposée par la vie mo-

derne nous fait sécréter en excès certaines hormones de stress qui peuvent perturber grandement la digestion. On mange souvent trop vite en ne mastiquant pas suffisamment les aliments.

Un vieil adage dit que l'on devrait boire nos solides et mastiquer nos liquides. Ce qui veut dire que vous devriez réduire votre nourriture en purée avant de l'avaler et boire plus lentement.

LE RÔLE DE L'ALIMENTATION

Les fibres sont indispensables pour une saine alimentation. Elles favorisent le transit dans le tube digestif, augmentent l'absorption de certains aliments, aident à stabiliser le cholestérol et diminuent les risques de cancer de l'intestin.

L'eau, c'est la vie. Elle est nécessaire à toutes les fonctions du corps. Il est primordial de boire suffisamment d'eau pour faciliter la tâche à notre système digestif. Une règle simple est de boire six à huit verres d'eau par jour. La consommation régulière d'eau augmente l'absorption des vitamines, des minéraux et des nutriments. Elle enlève la « fausse faim » qui surtaxe notre organisme et nous fait prendre du poids.

N'hésitez pas à consulter votre docteur en chiropratique si vous souffrez de problèmes digestifs. Il saura vous conseiller afin de savoir si la correction de votre colonne vertébrale est indiquée. Ainsi, vous courez la chance d'améliorer votre situation et peut-être même de régler le problème définitivement. Alors, qu'attendez-vous ?



PHOTO D'ARCHIVES

■ Il est primordial de boire suffisamment d'eau pour faciliter la tâche à notre système digestif. Une règle simple est de boire six à huit verres d'eau par jour.