

Intestins fragiles

Les problèmes digestifs sont très répandus dans notre société au rythme accéléré et aux repas rapides. Les problèmes intestinaux déclenchés par le stress émotionnel tels que le syndrome du côlon irritable (SCI) est l'affection la plus répandue. Bien que les médicaments soient souvent prescrits contre le SCI, les études scientifiques n'indiquent pas clairement leurs utilisations. De plus, plusieurs de ces médicaments ont des effets secondaires dangereux. C'est pourquoi Dr. Lajoie encourage les patients souffrant du SCI d'envisager les solutions de rechange naturelles avant de se tourner vers la médication.

Le SCI, aussi appelé côlon spastique ou névrose intestinale, est le problème intestinal le plus courant. Cinquante pour cent pour cent des personnes qui consultent un praticien de soins de santé pour des problèmes digestifs souffrent de cette maladie. On estime qu'un adulte sur cinq, dont 75 % sont des femmes, souffre du SCI un moment donné durant sa vie.

Le SCI affecte le tractus gastro-intestinal complet, produisant une irritation du tube digestif supérieur et inférieur qui peut être soulagée par les selles. Les symptômes incluent la diarrhée, la constipation, les douleurs abdominales, les gaz excessifs, les ballonnements, les selles glaireuses, les nausées et le mal de tête. La douleur est souvent déclenchée suite à la prise d'aliments et peut être associée à certains aliments tels le blé, les produits laitiers, la caféine et les agrumes. Le stress émotionnel est aussi un facteur important pour déclencher ce désordre – de même que le régime alimentaire et les médicaments. Les causes exactes du SCI sont inconnues, mais les scientifiques croient que la cause du problème est l'interférence du système nerveux au tube digestif.

Le lien SCI/colonne vertébrale

Les chiropraticiens, comme Dr. Lajoie, ont depuis longtemps observé que les patients souffrant du SCI souffrent vraisemblablement de douleurs lombaires (Gut 1986;27:37-40).

Quel est le lien entre la colonne vertébrale et les intestins? Les scientifiques au Danemark spéculent que le lien vient du système nerveux parce que les nerfs qui innervent les intestins émergent de la moelle épinière et passent entre les vertèbres. Si la colonne vertébrale est désalignée, les messages que ces nerfs transmettent peuvent être affectés.

Pour vérifier cette hypothèse, les chercheurs ont comparé 28 sujets témoins en santé à 39 personnes souffrant de douleurs abdominales supérieures (dont 51 % d'entre elles avaient des symptômes du SCI.) 72 % des patients ont rapporté des douleurs au dos comparativement à 17 % des participants témoins. L'examen physique du dos a révélé des anomalies spinales chez 75 % des patients. La majorité de ces anomalies a été trouvée dans la partie supérieure (thoracique) et la partie médiane (thoraco-lombaire) de la colonne vertébrale (Scand J. Gastroenterol 1990;25:1235-41). On croit que les nerfs qui émergent de cette partie innervent le tube digestif supérieur.

« La majorité des résultats a été observée dans les segments thoraciques et thoraco-lombaires inférieurs, les mêmes segments qui innervent le tractus gastro-intestinal supérieur », ont noté les auteurs de l'étude (Scand J. Gastroenterol 1990; 25:1235-41.)

Bien que des problèmes vertébraux accompagnent souvent la douleur au dos chez les patients souffrant du SCI, ce n'est pas toujours le cas. Les recherches indiquent que les problèmes vertébraux propres au SCI peuvent aussi se produire en l'absence de douleurs au dos (J Manipulative Physiol Ther 1990; 13:406-11.)

La chiropratique à la rescousse

Les patients rapportent souvent que les soins chiropratiques atténuent leurs problèmes digestifs incluant le SCI. Bien que les recherches préliminaires soutiennent cet argument, des preuves supplémentaires sont nécessaires avant que l'on puisse en établir un lien ferme (J Manipulative Physiol Ther 1989;12:265-74)

Lorsqu'ils traitent les patients souffrant du SCI, les chiropraticiens visent un type spécifique d'anomalies vertébrales appelées subluxations vertébrales. Cette condition survient lorsque le mouvement vertébral est restreint ou les os (vertèbres) sont désalignés. Les chiropraticiens corrigent et préviennent les subluxations vertébrales en appliquant une pression douce et spécifique à la colonne vertébrale appelée ajustement chiropratique. Les études scientifiques démontrent que ces manoeuvres corrigent efficacement les subluxations vertébrales.

En plus des ajustements chiropratiques, les chiropraticiens donnent également à leur patients des conseils sur le régime alimentaire, la nutrition et le mode de vie. (La page suivante vous donnera un aperçu des solutions naturelles aux problèmes digestifs.)

Solutions naturelles au SCI recommandées par les chiropraticiens

Pratiquer des techniques de relaxation. La première chose à faire pour en finir avec le SCI est la réduction du stress émotionnel.

Les exercices de respiration sont particulièrement efficaces pour soulager l'inconfort gastro-intestinal.

Éviter les médicaments non nécessaires. Plusieurs médicaments sont liés au SCI, particulièrement les laxatifs, les antibiotiques, les corticostéroïdes et les antiacides (plus spécifiquement ceux contenant du bicarbonate de soude.) La caféine, le tabac et l'alcool sont aussi associés à ce désordre.

Faire le plein de fibres. Manger des flocons d'avoine au déjeuner; mélanger de la poudre de psyllium à de l'eau ou du jus, et plutôt que de manger du pain, du riz ou des pâtes blanches, manger des variétés à grains entiers pour inclure des fibres dans votre régime alimentaire.

(Avertissement : certains patients souffrant du SCI sont sensibles au blé et autres grains contenant du gluten.)

La menthe poivrée. Les études scientifiques indiquent que l'huile de menthe poivrée est un remède très efficace pour l'inconfort digestif. La tisane de menthe poivrée aide de façon semblable les personnes souffrant de problèmes du tube digestif supérieur (mais si vous souffrez de problèmes du tube digestif inférieur, choisissez des capsules d'huile de menthe poivrée à délitement entérique. Selon un récent rapport paru dans le Journal of Pediatrics, ce remède est sans danger même pour les enfants. « L'huile de menthe poivrée devrait être considérée pour le traitement de douleurs moyennes chez les enfants souffrant du SCI, » a conclu Dr Robert M. Kline, le chercheur principal de l'étude (Journal of Pediatrics 2001; 138:125-8.)

Considérer la caroube. Plusieurs patients souffrant du SCI rapportent que prendre une cuillerée de caroube en poudre non sucrée par jour réussit à contrôler leurs symptômes.

Abandonner la « moustache de lait ». Les produits laitiers, particulièrement le lait, déclenchent chez plusieurs personnes les symptômes du SCI. Envisager d'éliminer les produits laitiers de votre régime alimentaire.

Passer à l'action avec l'acidophilus. Prendre une cuillerée de culture active d'acidophilus chaque jour durant deux semaines favorise la croissance de bactéries intestinales saines.

Enrayer la salivation excessive. La salivation favorise la déglutition de quantités excessives d'air, une condition appelée aérophagie. Cette habitude, courante chez les personnes souffrant du SCI, favorise la formation de gaz. Pour limiter la salivation, éviter de mâcher de la gomme, le tabagisme et les aliments salés.

Avaler gloutonnement du gingembre. Cette racine ancienne est un remède ancestral contre les problèmes digestifs qui fonctionne vraiment! Faire cuire à feu doux du gingembre frais dans l'huile d'olive avant de faire sauter les légumes, ou infuser une tisane en trempant la racine dans l'eau chaude durant une heure. Les capsules de gingembre sont disponibles presque partout.

Préférer les fruits frais. Choisir un fruit frais plutôt qu'un jus de fruit, ce dernier pouvant aggraver le SCI. Les jus d'agrumes sont particulièrement insidieux pour les intestins irritables. Les fruits frais regorgent aussi de fibres qu'on ne retrouve pas dans le jus.

Le miel. Choisir du miel pour sucrer le thé ou les aliments cuits au four. Les édulcorants tels que le sorbitol et le xylitol favorisent la formation de gaz. Le sucre n'apporte pas les bienfaits sains du miel (bien qu'il soit certainement préférable aux édulcorants.)

Éviter les aliments frits et les aliments gras. Ces aliments favorisent la formation de gaz et contiennent peu ou pas de fibres lesquelles sont essentielles à la santé digestive.

Dr Daniel Lajoie
2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2
TEL (418) 653-3030
téléc. : (418) 650-1545