

## Questions de femmes

Douleurs, sautes d'humeur, insomnie, fatigue, anxiété et maux de tête sont des symptômes couramment vécus chez certaines femmes. En effet, près de la moitié des femmes souffrent d'un problème relié à leur menstruation. Environ 10 % d'entre elles rapportent de la douleur si intense qu'elles doivent s'absenter du travail et réduire leurs activités. Vous vous reconnaissez dans cette situation? La chiropratique peut vous aider! Le saviez-vous?

### **Le syndrome prémenstruel (SPM)**

Le syndrome prémenstruel regroupe l'ensemble des symptômes qui surviennent avant les règles.

Chaque mois, les oestrogènes épaississent la paroi intérieure de l'utérus en prévision d'une grossesse éventuelle. Cette muqueuse contient une substance hormonale appelée prostaglandines. 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 miracles pour diminuer la douleur causée par le SPM. Par contre, tel que le recommande la chiropratique, 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 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 même psychologique. Toutefois, ils ont fréquemment comme origine des subluxations vertébrales lombaires et des déplacements du bassin.

Un docteur en chiropratique vous expliquera que les subluxations vertébrales lombaires et les déplacements du bassin peuvent avoir une ou plusieurs causes 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 talons hauts 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. Demandez conseil à votre chiropraticien sans tarder! 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.