

# LES DOULEURS MENSTRUELLES



Association des  
chiropraticiens  
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

8 au 14 mars 2015

Pour souligner la Journée internationale de la femme du 8 mars, traitons d'un sujet qui lui est universel : les horripilantes, et souvent virulentes, douleurs menstruelles! Alors que les menstruations se répèteront environ 450 fois au cours de la vie d'une femme, il n'est pas surprenant que pour plusieurs, cette période représente un véritable fardeau!

## LE CYCLE MENSTRUEL

À 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, membrane 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 bonjour l'algoménorrhée!

## 2015 Tournée chiropratique.com

10 jan. 2015 - Valinouët

17 jan. 2015 - Mont Blanc

24 jan. 2015 - Mont St-Sauveur

31 jan. 2015 - Stoneham

7 fév. 2015 - Ski la Réserve

14 fév. 2015 - Mont Garceau

21 fév. 2015 - Mont Orford

28 fév. 2015 - Val St-Côme

7 mars 2015 - Mont Olympia

**14 mars 2015 - Mont Gabriel**

21 mars 2015 - Mont Avila



### SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, outre pour les cas de CSST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

chiropratique.com

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.

## ALGOMÉNO...QUOI?

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. Mais le pire d'entre tous sont les impopulaires crampes menstruelles! Ces douleurs, désignées sous le terme scientifique d'algoménorrhée, font souffrir 50 à 80% des femmes fécondes. La douleur au bas-ventre peut parfois s'étendre jusqu'aux cuisses et au bas du dos. Dans les cas très graves d'algoménorrhée, des nausées, des vomissements, de la diarrhée et des céphalées peuvent alourdir le quotidien de la femme, devenant une cause majeure d'absentéisme à l'école ou au travail.

## POURQUOI ÇA FAIT SI MAL?

En l'absence de grossesse, les ovaires cessent de produire l'œstrogène et la progestérone. En l'absence de fécondation, l'utérus devra expulser l'endomètre qui sécrète alors de la prostaglandine, substance qui déclenche les contractions d'expulsion et qui provoque les douleurs, plus ou moins intenses, au bas du ventre ou du dos. L'intensité des crampes serait donc directement reliée à la quantité de prostaglandine que produit l'organisme. Voilà la coupable! Toutefois, la perception de l'intensité des crampes peut être très variable d'une femme à une autre. L'une sentira son ventre légèrement douloureux et sa voisine, plus sensible, aura mal à s'en tordre de souffrance.

## LE SYSTÈME NMS, COMPLICE?

Heureusement, il y a quand même des femmes qui traversent 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 du système neuro-musculo-squelettique (NMS). L'état de la santé vertébrale est étroitement relié au fonctionnement des organes internes. S'il y a présence d'une subluxation vertébrale, un 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 contractions utérines. Les subluxations vertébrales lombaires ou sacro-iliaques peuvent être causées par un traumatisme physique comme une chute, par un surplus de poids qui augmente la charge et crée un stress au niveau du bas du dos ou encore par le port excessif de souliers à talons hauts, qui modifient la posture et déplace le centre de gravité de l'organisme.

## UN SOULAGEMENT CHIROPATIQUE

Des traitements chiropratiques peuvent contribuer à la diminution des symptômes. Des ajustements au niveau des vertèbres lombaires 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.

**Demandez à votre docteur en chiropratique ses recommandations pour minimiser les inconforts menstruels!**

