



Quand les mères se mêlent de leurs affaires...

elles peuvent compter sur la force d'un réseau web de mères entrepreneures!

Volet Santé



Marie-France F. Talbot

mère, chiropraticienne et entrepreneure

6/2011

Les SPM et les douleurs menstruelles, pour redevenir amie avec Dame Nature

Chaque mois, c'est la même histoire: sautes d'humeur, inconfort abdominal, maux de tête ou autres effets indésirables de nos SPM et/ou de nos menstruations. Ce mois-ci, je vous offre quelques conseils pour redevenir amie avec Dame Nature.

Le syndrome pré-menstruel ou SPM (pour les intimes!) est défini comme un ensemble de troubles physiques et psychologiques survenant quelques jours avant les règles. Il se caractérise par une partie ou l'ensemble de ses symptômes suivants survenant de 2 à 14 jours avant les règles: la rétention d'eau, les ballonnements abdominaux, le gonflement des seins, les maux de tête, la prise de poids, les raideurs musculaires, la tension nerveuse, la fatigue, les sautes d'humeur, l'irritabilité, les crises de larmes...Ouf! Environ 10 à 20% des femmes en sont affectées à différents niveaux.

Les menstruations sont un phénomène normal et naturel (ma mère me l'a dit tellement souvent). Il s'agit de l'expulsion du « nid » où l'ovule fécondé aurait pu s'implanter. Les menstruations débutent à la puberté, généralement vers 12 ans, et se terminent par la ménopause, vers la cinquantaine. Les menstruations douloureuses ou dysménorrhées peuvent être dues à un déséquilibre hormonal un déséquilibre pelvien ou à des causes plus sérieuses (infection, endométriose...)

Pour limiter les inconforts, je vous conseille les astuces suivantes:

Restez bien hydratée. Une hydratation adéquate permet d'éviter la rétention d'eau et les ballonnements.

Mangez des aliments contenant des fibres (fruits, légumes et légumineuses). Ces aliments permettent de régulariser votre glycémie et votre bonne humeur. Évitez les aliments contenant beaucoup de sucres ou de sel tels que le « junk food », les préparations commerciales et les repas au restaurant. Il est aussi judicieux de limiter l'alcool et le café qui augmentent eux aussi le SPM.



Faites de l'activité physique. Lorsque l'on est menstruée ou en SPM, nous n'avons pas toujours envie d'enfiler nos espadrilles ou notre maillot de bain, pourtant, ils sont une solution très efficace. Lorsque vous bougez, votre corps sécrète des endorphines, ces hormones du bonheur aident à diminuer les douleurs en plus de vous remonter le moral. L'exercice contribue aussi à diminuer la production de prostaglandines, une substance pro-inflammatoire associée aux douleurs menstruelles. Vingt à trente minutes d'activité modérée sur une base quotidienne et plus, particulièrement au début des règles suffisent généralement pour créer un changement positif.

Prenez des bains chauds. La chaleur détend les muscles et permet de diminuer les crampes menstruelles. Si vous êtes pressée, l'application d'une bouillotte chaude peut aussi être efficace.

Détendez-vous. Un peu de yoga ou de méditation peut vous aider à mieux gérer votre stress et votre humeur sera améliorée par le fait même.

Prenez un supplément d'huile d'onagre. L'huile d'onagre permet de régulariser le système hormonal en ralentissant la production de prostaglandine.

Consultez votre chiropraticien. Lorsque votre système nerveux, qui se trouve entre autres dans votre colonne vertébrale, fonctionne à un niveau optimal, votre corps est en mesure de bien vivre se phénomène naturel qu'est les menstruations. De plus, si votre bassin, les muscles et les ligaments qui s'y rattachent sont bien balancés, il y aura moins d'inflammation dans la région pelvienne et votre utérus sera en bonne position pour faire son travail efficacement.

Bref, Dame Nature n'est pas si exigeante. Elle demande simplement que nous prenions soin de nous durant tout le mois (hydratation, alimentation, activité physique) et que nous nous accordions un petit peu plus de temps durant nos règles (bain, relaxation). Enfin, si votre mode de vie est adéquat et que vous continuez de souffrir, une rencontre avec un chiropraticien peut vous aider à vous réconcilier avec Dame Nature.

Bonne été !

Marie-France F.Talbot

marie-france@lasanteensoi.com Pour voir son profil MAM

Marie-France est une jeune chiropraticienne passionnée de santé au naturel pour toute la famille. Elle travail à temps partiel à son nouveau centre La Santé en Soi, Centre chiropratique holistique et elle est maman à temps plein du gentil Arthur.

