

# Question d'équilibre

Des suggestions en matière de santé et d'équilibre de vie

## LES MAUX DE VENTRE : Réduire le stress afin d'améliorer la digestion

Que ce soit en raison d'inquiétudes financières ou de l'anxiété ressentie à la pensée d'un examen, d'une entrevue ou d'un rendez-vous, les problèmes digestifs sont malheureusement trop courants. Il semblerait que la réaction humaine à la peur, à l'anxiété et au stress, soit directement liée à l'estomac.

*Le stress joue un rôle important dans la manifestation des troubles digestifs, entre autres, les brûlures gastriques, les ulcères, le syndrome du côlon irritable, le reflux gastrique et même la maladie de Crohn.*

Voici des suggestions pour vous aider à soulager les troubles digestifs les plus incommodes.

### Prenez des notes

Si le stress a des répercussions sur votre système digestif, il serait bon de noter les aliments que vous consommez, le moment de la journée où vous les ingérez, ainsi que la description de la douleur ou du malaise que vous ressentez. Souffrez-vous de crampes abdominales chaque fois que vous consommez des produits laitiers ou des aliments contenant du blé? Éprouvez-vous des malaises lorsque vous consommez des produits à base de soya, des viandes, de l'alcool, du sucre ou des jus acides? Soupçonnez-vous que des additifs alimentaires ou des agents de conservation seraient à l'origine de vos problèmes? Grâce aux renseignements que vous avez notés, un professionnel de la santé pourra vous aider à déterminer les aliments ou les combinaisons d'aliments pouvant être à l'origine de vos maux.



### N'hésitez pas à rire aux éclats

Les bienfaits du rire n'ont rien d'une plaisanterie. Si le fait d'avoir un bon sens de l'humour ne peut guérir tous vos maux, par contre, un éclat de rire stimule le diaphragme qui masse tous les organes digestifs, soulage la tension et apaise les maux d'estomac. Rire de bon cœur facilite la digestion, active la circulation sanguine et apaise le stress. À la longue, le rire contribue à soulager la douleur et à renforcer le système immunitaire.

### Prenez le temps de respirer

En plus d'avaler les aliments sans les mastiquer, lorsqu'ils sont pressés par le temps, les gens oublient de respirer en mangeant. La respiration en profondeur, même si l'exercice ne dure que quelques minutes, contribue à éclaircir les idées et à stimuler la digestion. Plusieurs exercices quotidiens de respiration en profondeur, surtout avant, pendant et après la consommation d'un repas ou d'une boisson amélioreront votre confiance en soi et vous inciteront à adopter une attitude plus détendue.

### Soyez ouvert et honnête

La plupart des problèmes de digestion et de stress ont une cause émotionnelle sous-jacente. Quelle est cette chose que vous n'arrivez pas à digérer? Les émotions qui occupent votre esprit sont-elles vraiment plus importantes que votre santé? Apprenez à transformer vos problèmes en occasions à saisir et, s'il le faut, demandez à votre programme d'aide aux employés (PAE) de vous fournir les ressources et les outils nécessaires.

## Adoptez une saine alimentation

Certains aliments sont plus faciles à digérer que d'autres et meilleurs pour le système digestif. Nombre de personnes constatent que des aliments tels que les légumes cuits, les soupes ou potages, les plats mijotés et les fruits mûrs réduisent de façon importante leurs troubles digestifs. Un régime alimentaire comprenant une portion quotidienne de grains entiers, par exemple, du gruau d'avoine ou du riz brun et des légumes, pourrait contribuer au rétablissement de votre système digestif.

## Ajoutez des suppléments alimentaires

Les enzymes digestives et les suppléments probiotiques – des produits contenant des micro-organismes qui facilitent la digestion en situation de stress – représentent une solution à de nombreux problèmes digestifs. Des études montrent que les probiotiques, en particulier, contribuent à réduire les symptômes du côlon irritable. Ces deux traitements sont plus efficaces lorsqu'ils sont combinés à un régime alimentaire principalement composé de grains entiers et faible en sucre, caféine, alcool et aliments transformés.

## Obtenez du soutien

Si votre stress est trop intense, demandez de l'aide à votre famille, à vos amis et à vos collègues. De nombreuses maladies sont d'origine génétique et des membres de votre famille qui en souffrent pourraient avoir réussi à contrer le problème de santé dont vous souffrez. Si votre charge de travail vous oppresse, trouvez les moyens d'éliminer les pertes de temps et, si vous avez tendance à vouloir tout faire seul, il est peut-être temps de déléguer des tâches. Pour découvrir de nouvelles techniques de gestion du stress ou pour obtenir de l'information et des ressources au sujet d'une maladie dont vous souffrez, n'hésitez pas à communiquer avec votre programme d'aide aux employés (PAE).



Si vous désirez soulager vos symptômes digestifs et améliorer votre santé en général, vous devrez avant tout apprendre à gérer votre stress. Il a été démontré que des facteurs émotionnels positifs tels que le soutien, l'amour, le rire et des techniques de relaxation peuvent réduire énormément votre stress et améliorer votre digestion. Cependant, si vous avez besoin d'un coup de pouce pour vous remettre sur le droit chemin ou si vous pensez que vos maux de ventre pourraient signaler un problème de santé plus sérieux, il serait sage de consulter un professionnel de la santé.

© Shepell•fgi, 2009

Une division de HRCO Inc.

Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles.

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAE ou consulter un professionnel.