

Ostéopathie & Syndrome de l'Intestin Irritable (SII) : une approche douce pour apaiser les troubles digestifs

Publié le 17 février 2023

Le **syndrome de l'intestin irritable** (SII) est un **trouble digestif** fonctionnel fréquent, souvent difficile à vivre au quotidien. Il provoque **douleurs abdominales**, ballonnements, troubles du **transit**, avec un retentissement important sur la qualité de vie. En complément du suivi médical, **l'ostéopathie** peut aider à soulager les symptômes et à améliorer le confort digestif.

Le syndrome de l'intestin irritable : de quoi s'agit-il ?

Le SII est une **pathologie chronique**, sans lésion visible, qui perturbe le fonctionnement normal des intestins. Il se manifeste par des douleurs digestives associées à une gêne importante, sans cause organique identifiée. Parmi les causes possibles :

- Altération de la motricité des intestins
- Déséquilibre du **microbiote** (flore intestinale)
- **Stress** ou anxiété
- Hypersensibilité viscérale, inflammation locale

👉 Il concernerait environ 5 % de la population.

Quels sont les symptômes d'un Syndrome de l'Intestin Irritable (SII) ?

Les signes varient selon les personnes, mais on retrouve souvent :

- Douleurs abdominales récurrentes, **ballonnements**, gaz
- Sensation d'inconfort ou de lourdeur
- **Transit** irrégulier
- **Fatigue**, **stress**, troubles du sommeil associés

Quel est le rôle de l'ostéopathie dans le SII ?

L'ostéopathie ne remplace pas une prise en charge médicale, mais elle agit en soutien, de manière douce et ciblée :

- Diminution des tensions abdominales, de la fréquence et de l'intensité des crises
- Action sur la motilité intestinale (mouvements naturels du tube digestif)
- Amélioration du drainage et de la vascularisation des organes digestifs
- Détente du diaphragme, pour favoriser une meilleure respiration et digestion
- Travail global sur le stress et le système nerveux autonome

👉 **Chaque séance est adaptée** à la personne, à ses symptômes et à son état général

Conseils complémentaires pour vivre avec un SII

- Suivre un régime alimentaire adapté. Ne pas hésiter à consulter un(e) médecin ou un(e) diététicien(ne)
- Mise en place d'un traitement médicamenteux symptomatique, si besoin. À mettre en place avec son médecin.
- Bouger régulièrement : marche, yoga, respiration
- Prendre soin de son stress : relaxation, prise en charge psychologique si besoin

À Levallois-Perret, une ostéopathe formée à l'accompagnement du SII

Vous vous sentez concerné(e)s ? Une prise en charge ostéopathique douce et globale peut vous aider à retrouver un meilleur équilibre digestif.

L'ostéopathie s'inscrit dans une approche pluridisciplinaire, en complément d'un suivi médical, diététique et/ou psychologique.

https://www.instagram.com/p/CoxFNvgojrg/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==