

Syndrome de l'intestin irritable

Apaiser durablement le système digestif grâce à une approche globale.

15%DE LA POPULATION
CONCERNÉE**4-6sem**

DURÉE TEST FODMAP

2xPLUS FRÉQUENT CHEZ LA
FEMME**Cerveau**

-INTESTIN AXE CLÉ DU SII

PHYTOTHÉRAPIE

Plantes régulatrices

- **Menthe poivrée** — antispasmodique digestif, gélules gastro-résistantes.
- **Mélisse** — calme les spasmes liés au stress nerveux.
- **Fenouil** — carminative, réduit ballonnements et gaz.
- **Camomille** — apaise l'inflammation et les irritations digestives.
- **Curcuma** — anti-inflammatoire doux pour la muqueuse intestinale.

MICRONUTRITION

Compléments ciblés

- **Probiotiques ciblés** — souches spécifiques SII (Bifidobacterium infantis).
- **Glutamine** — nourrit et répare la muqueuse intestinale.
- **Enzymes digestives** — en cas de difficulté à digérer certains aliments.
- **Magnésium** — détente du système nerveux entérique.
- **Oméga-3** — effet anti-inflammatoire sur la muqueuse digestive.

ALIMENTATION FODMAP

Identifier les déclencheurs

- **Réduire temporairement** les FODMAPs : oignon, ail, légumineuses, blé, lactose.
- **Réintroduction progressive** pour identifier ses intolérances personnelles.
- **Manger lentement** et mastiquer longuement, première étape digestive.
- **Repas réguliers** éviter le jeûne prolongé qui peut aggraver les symptômes.
- **Tenir un journal alimentaire** pour repérer les liens symptômes-aliments.

* AXE INTESTIN-CERVEAU

Gérer le stress digestif

- **Cohérence cardiaque** — le stress est un déclencheur majeur du SII.
- **Hypnose digestive** — efficacité démontrée en études cliniques.
- **Méditation de pleine conscience** réduit la sensibilité viscérale.
- **Respiration abdominale** stimule le nerf vague, apaise le transit.

▲ MOUVEMENT & RYTHME

Stimuler la régulation

- **Activité physique régulière** — régule le transit et réduit le stress.
- **Sommeil de qualité** — impacte directement la sensibilité intestinale.

✿ AROMATHÉRAPIE

Huiles essentielles

- **Menthe poivrée** — 1 goutte diluée sur le ventre, effet antispasmodique.
- **Basilic exotique** — antispasmodique digestif puissant.
- **Estragon** — apaise les spasmes et favorise l'évacuation des gaz.

⚠ **Quand consulter ?** Sang dans les selles, perte de poids inexpliquée, fièvre, douleur nocturne réveillant le patient, symptômes après 50 ans → consultation médicale pour écarter une cause organique.

Source : Ma Bible de la naturopathie — guide de référence pour prendre soin de toute la famille au naturel, Charlotte Jacquet, Naturopathe — Leduc Éditions, 2023

MG**Marine Gutfreund**
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr