

PLEINS FEUX SUR LA
SANTÉ DIGESTIVE

medisys

SANTÉ PRÉVENTIVE

Santé, Mode de vie, Affaires

LA CONNEXION CERVEAU-INTESTIN :
COMMENT LA SANTÉ MENTALE
INFLUENCE LA DIGESTION

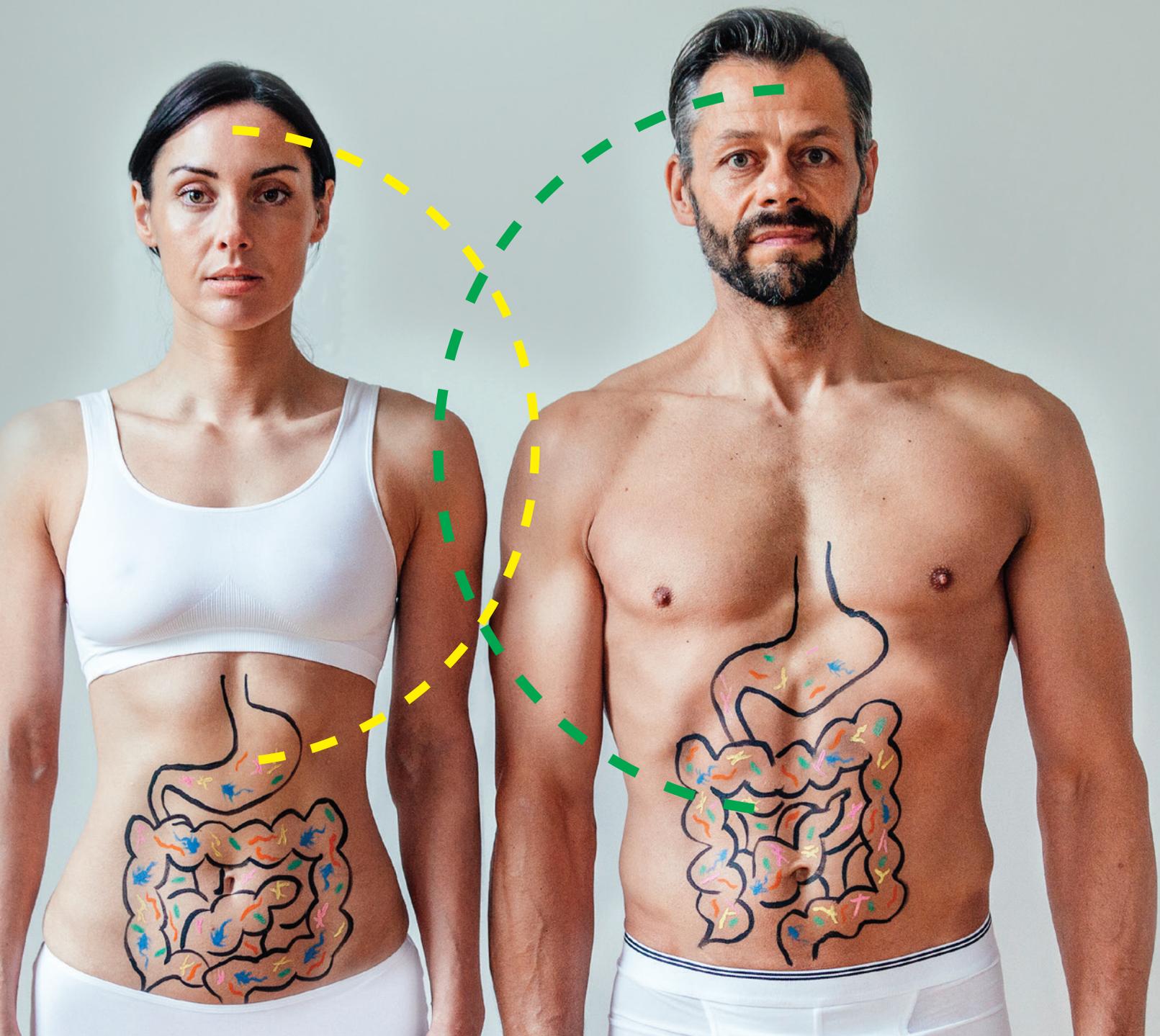
AMÉLIOREZ VOTRE SANTÉ DIGESTIVE
GRÂCE À L'EXERCICE

NOTIONS DE BASE SUR LE SYNDROME
DU CÔLON IRRITABLE

PRÉVENIR LE DIABÈTE DE TYPE 2

LA CONNEXION CERVEAU-INTESTIN : COMMENT LA SANTÉ MENTALE INFLUENCE LA DIGESTION

Par la D^{re} Beth Donaldson, médecin de famille et directrice médicale, Copeman Healthcare, membre du Groupe Santé Medisys



Avez-vous déjà eu des papillons dans le ventre quand vous étiez nerveux? Quand vous prenez une décision rapide, suivez-vous ce que vous ressentez dans vos tripes? Avez-vous parfois les yeux plus grands que la panse? Si c'est le cas, vous êtes déjà bien au fait de la connexion cerveau-intestin! Mais quels autres effets le cerveau peut-il avoir sur l'intestin?

LA CONNEXION CERVEAU-INTESTIN

Le cerveau a un effet direct sur le tube digestif, y compris sur l'estomac et l'appareil intestinal.

L'intestin est contrôlé par son propre réseau de neurones situés sur les parois de l'appareil gastro-intestinal, connu sous le nom de système nerveux entérique, mais il est aussi contrôlé en partie par le système nerveux central du cerveau et de la moelle épinière.

L'appareil digestif est sensible aux émotions, comme la colère, l'anxiété et la tristesse. Voilà pourquoi vous avez peut-être mal au cœur quand vous êtes particulièrement stressé. Le stress, la dépression et d'autres facteurs psychologiques peuvent perturber la connexion cerveau-intestin et changer la physiologie de l'intestin.

Ces sentiments (entre autres) peuvent déclencher des symptômes intestinaux qui nuisent aux fonctions digestives, comme la déglutition, la libération d'enzymes qui servent à décomposer les aliments, et la catégorisation des aliments en nutriments ou en déchets. Le stress peut nuire aux mouvements et aux contractions des voies gastro-intestinales, accroître l'inflammation et aggraver des troubles gastriques, notamment le syndrome du côlon irritable, la maladie inflammatoire de l'intestin et le reflux gastro-œsophagien. Il existe également une relation étroite entre les problèmes de santé mentale et les symptômes gastro-intestinaux, comme les brûlures d'estomac, l'indigestion, le reflux gastrique, les ballonnements, la douleur, la constipation et la diarrhée.

Étonnamment, la connexion cerveau-intestin n'est pas une voie à sens unique. Des données probantes révèlent qu'en présence de problèmes gastro-intestinaux, le système nerveux entérique de l'intestin peut envoyer au système nerveux central des signaux qui déclenchent des changements d'humeur. Ces conclusions pourraient expliquer pourquoi les personnes souffrant de problèmes digestifs sont plus nombreuses que la moyenne à souffrir de dépression et d'anxiété.

C'est cette connexion qui incite de nombreux chercheurs à penser que l'amélioration de la santé intestinale et du microbiote (bactérie du tube digestif) grâce aux probiotiques pourrait un jour être une option de traitement de la maladie mentale. Même si nous savons que les probiotiques peuvent favoriser une bonne santé intestinale et rétablir l'équilibre microbien, des recherches plus poussées sont nécessaires pour déterminer s'ils peuvent également favoriser la fonction cérébrale et le bien-être mental.

QUE FAIRE EN CAS DE PROBLÈMES DIGESTIFS?

Si vous avez des problèmes digestifs, essayez d'augmenter votre consommation d'aliments riches en prébiotiques ou en probiotiques. Les aliments prébiotiques sont riches en fibres et nourrissent les bonnes bactéries de votre intestin. Il peut s'agir d'asperges, de bananes, d'ail et d'oignon. Les aliments probiotiques sains comprennent le yogourt, le kéfir, le kombucha et d'autres aliments fermentés. Les suppléments de probiotiques constituent une option envisageable, mais ils ne conviennent pas

nécessairement à tous; il est donc important de discuter avec votre équipe de soins de santé avant d'en prendre.

Si vous avez des problèmes digestifs constants, votre corps essaie peut-être de vous dire que vous avez un problème plus grave. Discutez-en avec votre médecin ou avec une diététiste agréée.

Si vous croyez que votre santé mentale peut nuire à votre santé digestive, il est important d'en discuter avec votre médecin ou votre psychologue. Les signes et les symptômes courants de la maladie mentale comprennent un sentiment constant de tristesse ou de déprime, des craintes ou des inquiétudes exagérées, des problèmes de sommeil et le désir d'être seul. Dans bien des situations, le traitement psychologique peut atténuer les problèmes digestifs et aider la personne à gérer ses symptômes gastro-intestinaux.

Si vous êtes stressé, il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour réduire le stress et améliorer la santé de votre intestin. Pratiquer des techniques de gestion du stress, comme faire de l'exercice régulièrement, socialiser et dormir suffisamment sont autant de façons de réduire grandement votre niveau de stress.

Tout le monde vit des épisodes de stress à l'occasion, mais lorsque le stress ou l'anxiété s'accompagne d'autres symptômes comme des crampes ou des douleurs abdominales, il est bon d'en discuter avec un médecin. Vous pouvez communiquer instantanément avec un professionnel de la santé dans le confort de votre foyer grâce à Medisys sur demande. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus au sujet de notre plateforme de soins virtuels.



Participez à notre défi en ligne!

En faisant des exercices favorisant la santé mentale seulement 10 minutes par jour, vous apprendrez à utiliser des stratégies et des outils éprouvés qui permettent de réduire le stress et l'anxiété au quotidien.

[Cliquez ici](#) pour rejoindre le défi.



AMÉLIOREZ VOTRE SANTÉ DIGESTIVE GRÂCE À L'EXERCICE

Par Ernesto Rosario, kinésologue, Groupe Santé Medisys

Nous savons tous que l'exercice régulier est bon pour notre santé globale, mais saviez-vous que l'exercice peut également améliorer la santé digestive? L'activité physique joue en effet un grand rôle dans le maintien optimal des fonctions de l'appareil digestif.

FAÇONS DONT L'EXERCICE INFLUE SUR LA FONCTION DIGESTIVE

Au fil du temps, faire de l'exercice régulièrement aide à renforcer le tube digestif et à garder l'appareil digestif en santé. Tout porte à croire que l'exercice régulier offre d'autres avantages à l'appareil digestif, y compris le renforcement du microbiote qui s'y trouve et la réduction du risque de cancer du côlon. Inversement, moins vous êtes actif, plus le transit intestinal tend à ralentir.

L'activité physique peut également avoir des avantages à court terme pour la digestion. Faire de l'exercice augmente la circulation sanguine vers les muscles et le tube digestif, ce qui facilite le transit intestinal. Il a aussi été prouvé que l'exercice soulage les brûlures d'estomac, les gaz, les crampes abdominales et la constipation.

QUAND ET QUOI MANGER AVANT DE FAIRE DE L'EXERCICE

Dans l'ensemble, l'exercice est bénéfique pour la santé digestive; cependant, faire trop d'exercice ou faire de l'exercice au mauvais moment, compte tenu de l'heure des repas, peut avoir des effets négatifs sur la digestion.

Par exemple, si vous venez tout juste de prendre un repas avant de vous entraîner, vous pourriez ressentir des problèmes gastro-intestinaux comme des maux d'estomac, des douleurs abdominales, des brûlures d'estomac, des ballonnements et de la constipation, particulièrement si vous avez pris un repas riche en lipides et en protéines. Lorsque vous mangez, le sang circule davantage dans la région de l'estomac et des intestins pour vous aider à digérer les aliments. Par conséquent, si vous

commencez à faire de l'exercice sans donner à votre corps suffisamment de temps pour digérer, le sang ira alimenter le cœur et les autres muscles au détriment de votre estomac.

Accordez-vous au moins de 1 à 2 heures pour digérer avant de faire des exercices intenses et de 2 à 3 heures si vous avez mangé un repas riche en lipides et en protéines. Si vous devez manger peu de temps avant votre entraînement physique, optez pour des aliments faciles à digérer : du pain à grains entiers grillé, des fruits, des légumes ou de l'avoine sont de bons choix. N'oubliez surtout pas de vous hydrater quand vous faites de l'exercice, car la déshydratation est la première cause de problèmes gastro-intestinaux.

LES EXERCICES QUI FAVORISENT LA DIGESTION

Les exercices aérobiques, comme la course, le vélo et la natation, sont d'excellentes façons d'améliorer la santé de l'appareil digestif : ils augmentent la circulation sanguine vers les organes, y compris le tube digestif. Cela entraîne des contractions intestinales plus fortes et une augmentation des enzymes de digestion.

Vous n'êtes pas en mesure de faire des exercices aérobiques? Bonne nouvelle : il existe d'autres façons moins exigeantes d'améliorer la santé de votre appareil digestif. Même un exercice à faible impact, comme la marche, peut favoriser la santé digestive.

Certains types d'étirements abdominaux et certaines positions de yoga aident à augmenter la circulation sanguine vers l'appareil digestif et peuvent renforcer les muscles environnants; ces étirements et ces positions favorisent la digestion. Si vous avez des problèmes digestifs et que vous souhaitez en savoir plus sur la façon de créer un programme d'exercice qui peut vous aider, veuillez vous adresser à votre équipe de soins de santé de Medisys. **Cliquez ici** pour en savoir plus au sujet de nos services de santé ou pour prendre rendez-vous.



NOTIONS DE BASE SUR LE SYNDROME DU CÔLON IRRITABLE

Par Gelina Berg, diététiste agréée,
Groupe Santé Medisys



Le syndrome du côlon irritable (SCI) est le trouble le plus courant des voies gastro-intestinales.

Les symptômes peuvent inclure des douleurs abdominales récurrentes (qui s'atténuent souvent après être allé à la selle), des ballonnements, des gaz, du mucus dans les selles, une urgence d'aller à la selle après avoir mangé ainsi que de la diarrhée et/ou de la constipation. Des brûlures d'estomac peuvent accompagner le SCI. Le SCI est différent des maladies de l'intestin, car il ne se traduit pas par des problèmes structuraux, de l'inflammation, des ulcères ou d'autres dommages physiques.

QU'EST-CE QUI CAUSE LE SCI?

Les causes exactes du SCI ne sont pas très bien connues, mais elles peuvent inclure les facteurs suivants :

- **Changements au sein de la population de microbes vivant dans l'appareil intestinal :** Les bactéries et d'autres microbes digèrent les glucides et les fibres, produisant ainsi des gaz. Des changements dans le microbiome peuvent altérer notre tolérance aux aliments, le transit intestinal, la quantité d'eau dans les selles et la quantité de gaz produits.

- **Hypersensibilité de l'appareil digestif :** Chez les gens atteints du SCI, les nerfs qui relient l'appareil digestif au cerveau sont généralement plus sensibles que chez les gens qui n'en sont pas atteints. Par conséquent, les gaz et les mouvements musculaires sont souvent ressentis plus intensément.

- **Stress émotionnel :** Le cerveau et l'appareil digestif sont en lien direct. Le stress, l'anxiété et la dépression peuvent avoir une incidence directe sur le fonctionnement de notre tube digestif. De plus, de nombreuses molécules neuroactives, comme la sérotonine et la dopamine, sont produites par des bactéries dans l'appareil digestif : la santé de notre intestin influe donc sur notre santé mentale aussi!

- **Prolifération bactérienne dans l'intestin grêle :** Les bactéries peuvent croître au mauvais endroit chez certaines personnes. Les causes peuvent inclure des problèmes de transit, une diminution de l'acidité dans l'estomac ou des anomalies structurelles des voies gastro-intestinales.

COMMENT POUVEZ-VOUS GÉRER LE SCI?

- **Régime alimentaire et mode de vie :** Les changements au régime alimentaire et au mode de vie, les suppléments et les médicaments peuvent tous être utilisés pour atténuer les symptômes du SCI. Puisque les symptômes sont individuels, il est important de déterminer ce qui vous convient le mieux pour ensuite créer un programme de prise en charge basé sur vos propres symptômes. Les changements de régime alimentaire et de mode de vie sont un bon point de départ si vous souffrez du SCI. Notez de manière détaillée ce que vous mangez et les symptômes que vous ressentez ainsi que la gravité de ces derniers chaque fois qu'ils surviennent. Ces renseignements peuvent aider votre équipe de soins de santé à comprendre votre SCI.

- **Fibres et liquides :** Assurez-vous que votre régime alimentaire ou les suppléments que vous prenez vous procurent un apport suffisant en fibres. Si vous prévoyez accroître votre

apport en fibres, faites-le graduellement : cela peut réduire la constipation chez certaines personnes, mais augmenter les gaz et les crampes chez d'autres, selon la source de fibres qui a été choisie. Il est également important de boire beaucoup d'eau.

- **Élimination de certains aliments :** Vous devrez peut-être éliminer certains aliments de votre régime alimentaire en vue de réduire les symptômes du SCI. Il est fortement recommandé d'obtenir le soutien d'une diététiste à cette étape. Celle-ci peut vous aider à cerner les éléments déclencheurs, recommander des modifications à votre régime alimentaire actuel et vous donner des idées de repas et de collations tout en veillant à ce que vos besoins nutritionnels soient comblés. Les aliments à éliminer peuvent inclure les boissons gazeuses, la caféine et les aliments riches en FODMAP (oligosaccharides, disaccharides et monosaccharides fermentables et polyols). Les FODMAP sont des catégories de glucides que l'on retrouve dans de nombreux aliments, notamment dans certains grains, dans les produits laitiers ainsi que dans certains fruits et légumes. Des glucides non digérés ou mal digérés peuvent entraîner un surplus d'eau dans l'intestin, occasionnant ainsi des selles molles ou une urgence d'aller à la selle. Ces FODMAP nourrissent aussi les bactéries qui fermentent les glucides, produisant ainsi des gaz.

- **Gestion du stress :** Le stress peut également déclencher un SCI, auquel cas le counseling s'avère être une option de traitement très efficace. Un sommeil optimal et de l'exercice peuvent également aider à gérer les symptômes.

- **Prise de suppléments :** Les suppléments peuvent aider à soulager les symptômes du SCI. Les suppléments de fibres aident à absorber l'eau lorsque les selles sont molles ou peuvent aider à ramollir les selles trop dures. Les probiotiques peuvent aider à rééquilibrer votre microbiome et à atténuer les symptômes, comme la forme des selles ou les gaz. L'huile de menthe poivrée aide à détendre les muscles dans le tube digestif. Iberogast est un remède à base de plantes qui peut aider à soulager les douleurs abdominales, les ballonnements et les nausées ainsi qu'à améliorer le transit intestinal. Finalement, les enzymes digestives peuvent aider à digérer les FODMAP excédentaires chez certaines personnes.

- **Médicaments :** Les médicaments, qu'ils soient prescrits par votre médecin ou en vente libre, atténuent également les symptômes. Les laxatifs et les médicaments pour traiter le SCI peuvent augmenter les liquides attirés dans le tube digestif pour aider à soulager la constipation, les anti-diarrhéiques peuvent atténuer la diarrhée, les antidépresseurs tricycliques peuvent calmer les neurones qui contrôlent les intestins et réduire la douleur, les prokinétiques peuvent améliorer le transit, les antispasmodiques peuvent détendre le muscle lisse du tube digestif et les antibiotiques peuvent aider à réduire la diarrhée chez certaines personnes et à juguler la prolifération bactérienne.

SOUFFREZ-VOUS DU SCI?

Si vous souffrez ou croyez souffrir du SCI, prenez rendez-vous avec votre médecin et une diététiste. Ces professionnels peuvent vous aider à déterminer le traitement approprié pour vous procurer un soulagement. **Cliquez ici** pour en apprendre plus au sujet de nos services de santé ou pour prendre rendez-vous.



PRÉVENIR LE DIABÈTE DE TYPE 2

Par Andrea Stokes, diététiste agréée, Groupe Santé Medisys

LE 14 NOVEMBRE 2019 EST LA JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE.

Quelque 3 millions de Canadiens ont reçu un diagnostic de diabète. Le diabète est une maladie chronique qui touche les Canadiens de tous âges et qui entraîne une glycémie élevée, laquelle est attribuable à une production insuffisante d'insuline par le corps ou à une utilisation inadéquate de celle-ci. Si le diabète n'est pas maîtrisé, un état glycémique élevé constant peut endommager les organes, les nerfs et les vaisseaux sanguins et mener à de graves complications, comme une maladie cardiovasculaire, une perte de la vision, une insuffisance rénale et l'amputation. Par conséquent, il est très important de réguler étroitement la glycémie. Faire des choix de vie sains, comme bien manger, faire de l'exercice et maintenir un poids santé, peut jouer un rôle majeur dans la maîtrise de la maladie, mais surtout dans sa prévention.

En fait, selon la Fédération internationale du diabète, plus de 50 % des cas de diabète de type 2 auraient pu être évités grâce à une détection précoce et à de saines habitudes de vie. Les directives suivantes sur la nutrition et le mode de vie peuvent vous guider dans vos démarches.

RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE DE NUTRITION

- Mangez trois repas par jour, à intervalles réguliers, composés d'aliments complets et riches en nutriments.
- Prenez un déjeuner équilibré dans l'heure qui suit votre réveil.
- Laissez passer tout au plus de 4 à 6 heures entre deux repas.
- Mangez de petites collations durant la journée, particulièrement si de longs intervalles séparent vos repas.
- Incluez une combinaison d'aliments protéinés et de glucides non raffinés dans chacun de vos repas et chacune de vos collations.
- Choisissez des aliments riches en fibres et contenant des glucides complexes (limitez les sucreries et les glucides simples).
- Optez plus souvent pour des glucides à faible indice glycémique et à faible charge glycémique.
- Limitez votre apport en gras saturés et évitez complètement les gras trans.
- La plus grande partie de votre apport quotidien en gras doit être à base de gras monoinsaturés et polyinsaturés, notamment les acides gras oméga-3.
- Essayez de consommer des poissons gras (comme du saumon) deux fois par semaine, ou de prendre des suppléments d'oméga-3.

- Songez à prendre des repas végétariens au moins 1 à 2 fois par semaine.
- Buvez au moins 8 tasses d'eau par jour et évitez les jus, les boissons gazeuses et les autres boissons sucrées.
- Suivez la « méthode de l'assiette » pour vos repas : remplissez la moitié de votre assiette de légumes, le quart de protéines maigres et le dernier quart de glucides complexes.
- Visez à manger au moins 5 portions de légumes par jour pour accroître votre apport en fibres et maintenir un poids santé, tout en vous assurant d'obtenir votre apport en vitamines, en minéraux et en antioxydants essentiels.

RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE DE MODE DE VIE

• **Faites de l'exercice régulièrement** : essayez de bouger au moins 30 minutes par jour ou de faire 150 minutes d'activité modérée à vigoureuse par semaine (comme la marche, le vélo ou la course). Incluez les activités cardiovasculaires et de musculation dans votre routine régulière.

- **Maintenez un poids santé** : Diabète Canada recommande aux gens présentant un état de prédiabète de perdre ne serait-ce que 5 % de leur poids initial, car cela peut contribuer à retarder ou à prévenir l'apparition du diabète de type 2. [Cliquez ici](#) pour télécharger notre guide pour adopter une saine alimentation.

- **Faites régulièrement des bilans de santé préventifs** : Vous pourriez faire partie des 1,5 million de Canadiens diabétiques, sans le savoir. Selon Diabète Canada, toute personne âgée de plus de 40 ans devrait passer un test de dépistage du diabète tous les trois ans, et toute personne qui présente un ou plusieurs facteurs de risque devrait passer un test plus tôt et plus souvent. Les facteurs de risque comprennent l'hypertension artérielle, l'embonpoint et un haut taux de cholestérol. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus au sujet de nos bilans de santé préventifs.

- **Gérez le stress** : Lorsque vous êtes stressé, votre glycémie grimpe. Vous pourriez également oublier de faire de l'exercice et de bien manger. Trouvez des façons de soulager le stress en faisant des activités comme la méditation et le yoga; faites appel à un professionnel le cas échéant. [Cliquez ici](#) pour participer au défi en ligne de 30 jours pour la santé mentale.

Une saine alimentation et de l'exercice sont les pierres angulaires de la maîtrise du diabète. À Medisys, nos diététistes agréés peuvent vous aider à adapter votre régime alimentaire de façon à maîtriser et à stabiliser votre diabète, tout en faisant des choix judicieux qui ne vous priveront pas du plaisir de manger. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur nos services de nutrition et de santé préventive.



medisys
sur demande

VOUS AVEZ DES CRAMPES, DES NAUSÉES OU DES MAUX DE TÊTE?

Oubliez les visites à la clinique et les salles d'attente bondées.

Communiquez instantanément avec des professionnels de la santé dans le confort de votre foyer grâce à Medisys sur demande.

INFORMEZ-VOUS SUR LES SOINS DE
SANTÉ VIRTUELS. 

st john québec montréal ottawa toronto calgary vancouver medisys.ca
