



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE

Syndrome du côlon irritable



Page 1 sur 7 - Formule Syndrome du côlon irritable - version 190306

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Description du cas

Le syndrome du côlon irritable (SCI) est aussi appelé syndrome de l'intestin irritable (SII) ou colopathie fonctionnelle. Il se manifeste par des douleurs abdominales, brûlures, une sensation générale de malaise, d'inconfort. Le transit est perturbé et variable avec diarrhée, constipation ou alternance des deux, ballonnements, flatulences... Il est souvent accompagné d'une sensation de fatigue et de troubles du sommeil, et parfois de maux de tête, lombalgies, troubles urinaires, nausées, mauvaise haleine et perte de poids. En général, les symptômes sont plutôt diurnes.

En cas de perte de poids excessive, anémie, sang dans les selles, fièvre, etc., il est indispensable de procéder à des examens complémentaires pour ne pas passer à côté d'autres pathologies plus graves comme la maladie de Crohn, la rectocolite hémorragique, une parasitose, une dysbiose avec prolifération de *Candida albicans*, une tumeur...

C'est un syndrome très courant qui touche en moyenne 5%, voire 10 à 20% de la population occidentale (selon les diverses sources) et plus particulièrement les femmes (2 fois plus en moyenne). Le diagnostic est souvent fait entre 30 et 40 ans et concerne 30 à 50% des consultations auprès d'un gastro-entérologue.

Très handicapant physiquement et socialement car il devient couramment chronique, ce syndrome est cependant sans gravité.

Parmi les causes identifiées, on peut citer le stress chronique, la fatigue, l'anxiété, de fortes émotions, des rythmes de sommeil irréguliers (notamment l'alternance de travail jour/nuit), une alimentation trop industrielle ou inadaptée (excès de gluten, de sucre, trop de viande ou de laitages, présence de pesticides, conservateurs, aliments allergisants ou irritants selon la sensibilité de chacun...), un faible taux de sérotonine. Il peut aussi faire suite à la prise prolongée de certains médicaments (antibiotiques, mais aussi anti-inflammatoires comme l'ibuprofène, corticoïdes, pilule...) ou se déclencher suite à une infection intestinale aiguë.

Tout cela participe à la perturbation de l'équilibre de la flore intestinale, ce qui peut rendre la muqueuse intestinale hypersensible, voire perméable, et peut alors entraîner d'autres troubles de santé. Et devant le fait qu'il existe un lien étroit entre cerveau et intestins, les causes psycho-émotionnelles et le caractère souvent psychosomatique de cette maladie sont souvent évoqués.

Aujourd'hui, l'origine de ce syndrome est encore mal connue, et comme nombre de maladies de civilisation, probablement multifactorielle. D'autre part, il prend une forme différente selon les patients et est parfois associé à d'autres pathologies (fibromyalgie, syndrome de fatigue chronique, dyspepsie, cystite interstitielle...). Tout cela fait que sa prise en charge s'avère parfois difficile.

D'après certaines études scientifiques, une huile essentielle s'avère particulièrement intéressante pour réduire les symptômes en cas de SCI : l'huile essentielle de Menthe poivrée par voie interne, dans une gélule gastro-résistante. D'autres huiles essentielles et plantes peuvent également être utiles. L'hygiène de vie globale s'avère aussi primordiale dans cette pathologie.



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

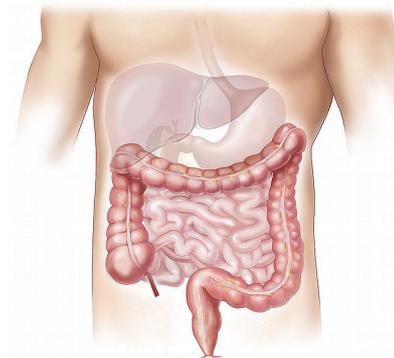
Contenants



Flacon brun DIN18 de 10ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles essentielles flacons de 5 à 100 ml



Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 10 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Mentha piperita</i> (Menthe poivrée)	20	2 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Ocimum basilicum</i> var. <i>basilicum</i> (Basilic tropical)	25	2.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Coriandrum sativum</i> (Coriandre)	15	1.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Zingiber officinalis</i> (Gingembre)	20	2 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Origanum majorana</i> (Marjolaine à coquille)	20	2 mL



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Préparation

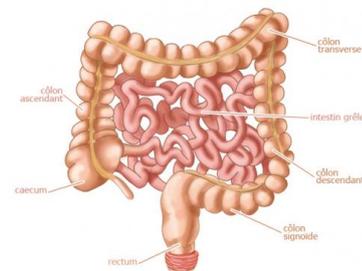
Dans un flacon en verre teinté de 10 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées, à savoir qu'un ml d'huile essentielle correspond à environ à 25 gouttes. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.

Utilisation

Mettre 2 gouttes du mélange sur un support (comprimé neutre, solubol + eau), et prendre 3 fois par jour avant les repas pendant 5 à 7 jours.

Précautions d'usage

Déconseillé chez les femmes enceintes, les femmes allaitantes, les jeunes enfants.





Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Conseils complémentaires

- Le repos, être à l'écoute de soi et de son corps est essentiel.
- Réduire le stress : techniques de relaxation, respiration, méditation, sophrologie, activité physique régulière à visée relaxante et pour rééquilibrer le fonctionnement du système digestif (marche dans la nature, yoga, qi-gong, natation...), diffusion d'huiles essentielles calmantes (Lavande fine, Mandarine, Marjolaine à coquilles, Petitgrain bigarade...).
- Une psychothérapie peut être envisagée si besoin.
- La réflexologie, l'acupuncture ou encore l'hypnose peuvent s'avérer bénéfiques dans le SCI.
- Veiller à avoir un sommeil de bonne qualité et un rythme de sommeil le plus régulier possible.
- Sur le plan alimentaire : éviter les aliments susceptibles d'aggraver les symptômes : excès de gluten, de sucre, trop de viande ou de laitages, éviter les aliments frits, grillés ou trop cuits, l'alimentation industrielle (conservateurs, pesticides...), aliments allergisants ou irritants (café, thé, épices, à adapter selon sensibilité individuelle) ou encore ceux produisant des gaz (légumineuses, topinambours, oignons, choux, poires, cerises, levure, œufs...). L'apport de fibres est important mais dans le cas du SCI, privilégier les fibres solubles (avoine, amandes, légumes-racine cuits, algues...) et éviter les fibres insolubles (son du blé, cellulose des légumes verts) du fait de leur caractère potentiellement irritant. S'assurer que la personne touchée n'est pas intolérante à un aliment ou un groupe d'aliments (comme cela peut être le cas avec le gluten et le lactose par exemple).
- Limiter la prise alimentaire à chaque repas, bien mâcher et manger dans un environnement calme.
- Certains aliments (curcuma, myrtille, banane, avocat) ou compléments alimentaires (probiotiques) peuvent s'avérer bénéfiques dans le cas du SCI, notamment pour aider au bon fonctionnement de la flore intestinale.
- Les graines de psyllium peuvent également, dans certains cas, aider à soulager les troubles digestifs de cette pathologie.
- La vitamine D, la vitamine C, les oméga-3 et le magnésium, le zinc sont aussi à privilégier dans l'alimentation et/ou en complément.
- Il peut être intéressant de suivre un journal de son alimentation en notant les troubles potentiels consécutifs à leur prise afin de déterminer et éliminer les aliments à facteur aggravant.
- Un massage du ventre et du bas du dos à base d'huiles essentielles diluées dans une huile végétale peut être bénéfique pour soulager les symptômes digestifs et nerveux : HE d'Estragon, Petitgrain bigarade, Lavande fine, Marjolaine à coquilles, Camomille romaine, Cardamome, Coriandre, Eucalyptus citronné, Gauthérie odorante...
- L'argile verte : cure d'eau d'argile par voie interne, en cataplasme sur le ventre.
- Phytothérapie (tisanes) : les plantes à visée antispasmodique digestive (fenouil, anis, badiane, coriandre, cumin, angélique...), à visée anti-inflammatoires (thym, camomille romaine, reine-des-prés...), adoucissantes des muqueuses intestinales (mauve, guimauve, curcuma...) et calmantes et sédatives (mélisse, lavande, passiflore, valériane, pavot de Californie...).
- Une cure d'hydrolats peut également être utile (à raison d'une cuillère à soupe du mélange choisi dans un litre d'eau, à boire au cours de la journée, pendant 40 jours) : anis, fenouil, angélique, lavande vraie, camomille romaine, gingembre, curcuma, basilic...

Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles – Danièle Festy – Editions Leduc

L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles - Dominique Baudoux - Editions Amyris

Cette formule est étudiée en détails dans nos formations, d'autres formules sur ce thème disponibles dans les modules suivants :

- AROMATHÉRAPIE PRATIQUE NIVEAU 4 - LES ÉTUDES DE CAS





Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Page 6 sur 7 - Formule Syndrome du côlon irritable - version 190306

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Page 7 sur 7 - Formule Syndrome du côlon irritable - version 190306

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostique.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com