

Médecine fonctionnelle, le ventre au coeur de votre équilibre

Par OT&P Healthcare (/otp-healthcare-781) | Publié le 08/11/2017 à 10:25 | Mis à jour le 10/11/2017 à 02:54



Des milliards de bactéries, des millions de neurones... l'appareil digestif révèle petit à petit ses secrets. S'assurer de son bon équilibre et adopter une approche globale dans son traitement, c'est le but de la médecine fonctionnelle comme nous explique le Dr. Simon Lam.

La médecine fonctionnelle, très répandue aux Etats-Unis depuis plus de vingt ans, est une discipline plutôt récente dans le reste du monde. Mais les découvertes scientifiques se multiplient et ses bienfaits sur les personnes atteintes de maladies chroniques sont très convaincants.

Pour entrevoir ce domaine, il est intéressant de rappeler quelques faits surprenants:

- Il y a 10 fois plus de bactéries dans le ventre que de cellules dans le corps humain (100.000 milliards dit-on)
- La paroi intestinale est tapissée de millions de neurones, un véritable second cerveau (autant que dans le cerveau d'un chien ou d'un chat)

- Les liens entre le système digestif et des symptômes comme le stress, la fatigue, voire même des démangeaisons ou de l'eczéma... font l'objet de découvertes scientifiques régulières.

Quand le Dr. Simon Lam, médecin de famille qui propose également des consultations de médecine fonctionnelle, parle du ventre, on mesure aussi l'étendue de cette médecine: *"Des milliards de bactéries sont nichées dans notre système digestif pour nous aider à digérer. Mais des déséquilibres peuvent apparaître : soit trop de bactéries, soit de bonnes bactéries mais localisées au mauvais endroit. L'appareil digestif développe alors des anticorps (une bonne chose a priori) mais qui peuvent se déplacer et attaquer d'autres parties du corps qui sont alors considérées comme étrangères ... provoquant par exemple des problèmes articulaires."*

Les troubles digestifs provoquent des symptômes bien connus : nausées, douleurs abdominales, ballonnements, intolérances alimentaires, constipations et diarrhées. Mais ils peuvent s'accompagner aussi de fatigue, manque de clarté, perte de mémoire, un système immunitaire affaibli. Récemment, ils ont pu être liés à l'eczéma et aux démangeaisons cutanées.

Chercher les causes profondes

Le but de la médecine fonctionnelle est de restaurer l'équilibre au sein du corps de façon à développer une santé optimale.

Le Dr. Simon Lam nous explique que la médecine fonctionnelle se distingue de la médecine conventionnelle car elle adopte une approche vraiment globale.

"La médecine conventionnelle ressemble à un arbre ; elle a plusieurs branches, l'une chargée de l'estomac, une autre du cerveau, ou du cœur, etc... Chaque branche applique son propre protocole, pose son diagnostic et prescrit un traitement, fréquemment à base de médicaments. La médecine fonctionnelle vise au contraire à englober toutes ces branches et répondre à la question "pourquoi ?" c'est-à-dire à trouver les causes profondes, souvent multiples. Le but est de remonter jusqu'à la racine du problème."

En médecine conventionnelle, un patient souffrant de maladies chroniques va très probablement consulter un spécialiste, puis un autre, passer un scanner, une endoscopie... Chaque diagnostic déclenchera son traitement. Mais, il est possible que celui-ci n'agisse qu'à court terme et que les symptômes réapparaissent rapidement.

"Différents facteurs peuvent provoquer un dérèglement : une intoxication, même lointaine, un traumatisme, les conditions de vie, l'environnement, le manque d'exercice".

Parmi ces facteurs, le Dr. Lam explore trois composantes : les facteurs "antécédents" (ce qui peut avoir causé le déséquilibre ou le développement d'organismes pathogènes), les facteurs "déclencheurs" (à quels moments apparaissent les symptômes), et les facteurs "médiateurs" (ce qui fait que la maladie perdure).

Des soins totalement adaptés

Au cours de la consultation, le patient commence par décrire ces symptômes. Il est interrogé sur son histoire médicale ainsi que sur ses précédents épisodes. Quelques tests pourront être menés (salive, urine...). Ces éléments permettront au médecin de relier les différentes causes entre elles et de proposer un traitement complet.

Le Dr Lam explique que le traitement peut couvrir différents domaines :

- Diététique : changements de certaines habitudes alimentaires
- Des exercices physiques
- Des exercices psychiques : relaxation ou méditation
- Le sommeil : exercices pour détendre les muscles, produits naturels, médication
- Etudier l'environnement intérieur et extérieur et mettre en évidence ce qui peut se révéler toxique.
- L'élimination des agents pathogènes à l'aide de probiotiques, de produits naturels ou de médicaments
- L'atténuation des facteurs provoquant le stress

En effet, si le stress n'est pas la cause de ces maladies, il est souvent un médiateur. Il peut donc être responsable de l'enracinement des troubles. Le Dr. Lam souligne que *"la maladie n'est pas inventée, mais le stress va entretenir un déséquilibre au niveau du système digestif, et l'un amplifiera l'autre."*

Il suggère une démarche basée sur une image amusante et toute hongkongaise : *"Le cerveau, occupé par les pensées, ressemble à un immeuble peuplé de locataires. Si l'on a trop de mauvaises pensées, c'est comme si l'immeuble se peuplait de mauvais locataires. Le voisinage se déprécie, de nouvelles mauvaises pensées arrivent au cerveau, concernant le travail, l'entourage... Il faut donc parvenir à éliminer ces pensées, en travaillant sur l'une puis l'autre, afin de retrouver un environnement accueillant."*

Pour obtenir des informations complémentaires, veuillez contacter OT&P Healthcare et son service d'accueil francophone au numéro +852 2155 4413 ou par e-mail frenchcs@otandp.com.

Publi-info OT&P Healthcare - 8 novembre 2017

SUR LE MÊME SUJET



Le mal de dos pendant la grossesse (/hong-kong/sante/le-mal-de-dos-pendant-la-grossesse-155418)

PUBLIREPORTAGE

Publié le 16 septembre 2017



Petit guide des blessures sportives chez l'enfant (/hong-kong/sante/petit-guide-des-blessures-sportives-chez-lenfant-82354)

PUBLIREPORTAGE

Publié le 15 juin 2017



Grossesse et tests prénataux, le test génétique non invasif (TGNI) (/hong-kong/sante/grossesse-et-tests-prenataux-le-test-genetique-non-invasif-tgni-82347)

PUBLIREPORTAGE

Publié le 27 avril 2017

Soutenez la rédaction Hong Kong !

En contribuant, vous participez à garantir sa **qualité** et son **indépendance**.

Je soutiens ! (/je-soutiens)

Merci !

*Didier Pujol
Rédacteur en chef de l'édition
Hong Kong.*



