

DIGESTION DIFFICILE

A savoir

L'indigestion apparaît le plus souvent suite à un repas trop riche en graisse, en alcool ou trop copieux. De façon impropre, on parle souvent de « crise de foie » bien que le foie ne soit pas en cause.

Les principaux signes sont des nausées, une impression d'aliments qui « restent sur l'estomac », des ballonnements, des douleurs dans le ventre et des maux de tête.

Nos conseils

En pratique

► Favorisez la digestion

Pris de préférence avant les repas, certains produits augmentent la sécrétion de bile qui favorise la digestion des aliments gras.

(ex : Citrate de bétaïne ®, Oddibil ®, Oxyboldine ®, Digidryl ®, ...)

► Soulagez la douleur

· Si vous ressentez des brûlures à l'estomac :

Les antiacides neutralisent l'acidité dans l'estomac. De nombreux produits existent, ils diffèrent par leur action, leur posologie, leurs formes (comprimés, sachets, comprimés à croquer, solution buvable)

(ex : Rennie ®, Maalox ®, Gaviscon ®, Marga ®, ...)

· Si vous ressentez des douleurs dans le ventre :

Des produits dits antispasmodiques calment les contractions des muscles de l'abdomen. (ex : Spasfon ® cp ou lyc)

► Lutte contre les ballonnements

Certains médicaments, comme les dérivés du charbon, permettent d'absorber les gaz.

(ex : Arko Charbon Végétal ®, Carbolevure ®, Siligaz ®, HE Cardamome ...)



► Homéopathie

En prévention : Nux vomica 7CH : 1 dose avant tout repas lourd et/ou arrosé.

En cas d'indigestion : Nux vomica 9CH + Antimonium crudum 5CH : 5 granules de chaque toutes les heures.

► Aromathérapie

Menthe poivrée, Citron jaune ± Romarin ABV : 1 goutte de chaque sur un comprimé neutre à prendre après les repas 2 fois/jour pendant 2 à 3 jours.

► Phytothérapie

Fumeterre, Artichaut et Radis noir en gélules, Arkofluide Confort digestif ® en ampoules buvables ou Digebiane Pileje ®.

Adoptez les bons réflexes

Vous vous savez fragile ? Prenez les devants, essayez de prévenir l'indigestion !

- Préférez les antispasmodiques en lyoc d'action plus rapide.
- Desserrez vos vêtements à la taille.
- Evitez l'aspirine et la vitamine C qui risquent d'accentuer les douleurs à l'estomac
- Contrôler votre poids, le surpoids favorise les troubles digestifs.
- Mangez moins mais plus souvent, mâchez lentement et longuement les aliments, prendre ses repas dans le calme et à heures régulières.
- Evitez les aliments gras, en sauce, épicés, ceux qui provoquent des ballonnements (choux, haricots blancs...), le chocolat, les fruits et légumes acides (tomate, pomme...).
- Ne vous allongez pas dans les deux ou 3 heures après le repas.
- Elevez la tête de votre lit.
- Limitez le café, l'alcool, les sodas et évitez de fumer.

Quand consulter le médecin ?

- Si les troubles persistent ou se répètent après 48 heures de traitement.
- Si d'autres signes apparaissent comme de la fièvre, perte de poids, de la fatigue, des vomissements, une diarrhée.