

Cas pratique



BALLONNEMENTS



GÉNÉRALITÉS

Une accumulation trop importante de gaz dans l'estomac ou dans l'intestin est la cause des ballonnements.

Les ballonnements isolés, sans autre signe, sont dans la majorité des cas d'origine nerveuse. Le stress a le tube digestif comme premier récepteur, chez l'humain. Et chez l'animal également.

Les expressions populaires sont très riches de sens :

- "ça m'est resté sur l'estomac",
- "ça me gonfle",
- "je ne peux pas le digérer",
- "il me fait vomir",
- "ça me fait ch..",
- "la peur au ventre", ça me noue les tripes" etc.

Comment pourrions-nous les ignorer ?

L'origine stress est très souvent connue de la personne :

"dès que je suis en stress, j'ai le ventre qui gonfle"

Dans certains cas, les ballonnements sont associés à d'autres symptômes et entrent dans le cadre d'une maladie : RCH, Crohn, cancer...

Ce n'est pas le cas que nous allons traiter





QUESTIONS À POSER

"Vous connaissez la cause de vos ballonnements ?"

Souvent la personne connaît la cause : elle est en période de stress, dort mal, et ses ballonnements sont associés à d'autres signes de stress : palpitations, contractures donnant des douleurs de nuque ou d'épaules, fatigue matinale, etc.

"Avez-vous d'autres troubles digestifs, tels que diarrhée, constipation, douleurs, brûlures, reflux ?"

Selon le cas, notre conseil pourra s'étendre également à ces troubles.

"Avez-vous remarqué si une situation particulière, ou bien un aliment particulier, pouvait déclencher vos ballonnements ?"

Si la personne ne présente pas de stress (ou du moins pas à sa connaissance), il est intéressant de rechercher une cause alimentaire.

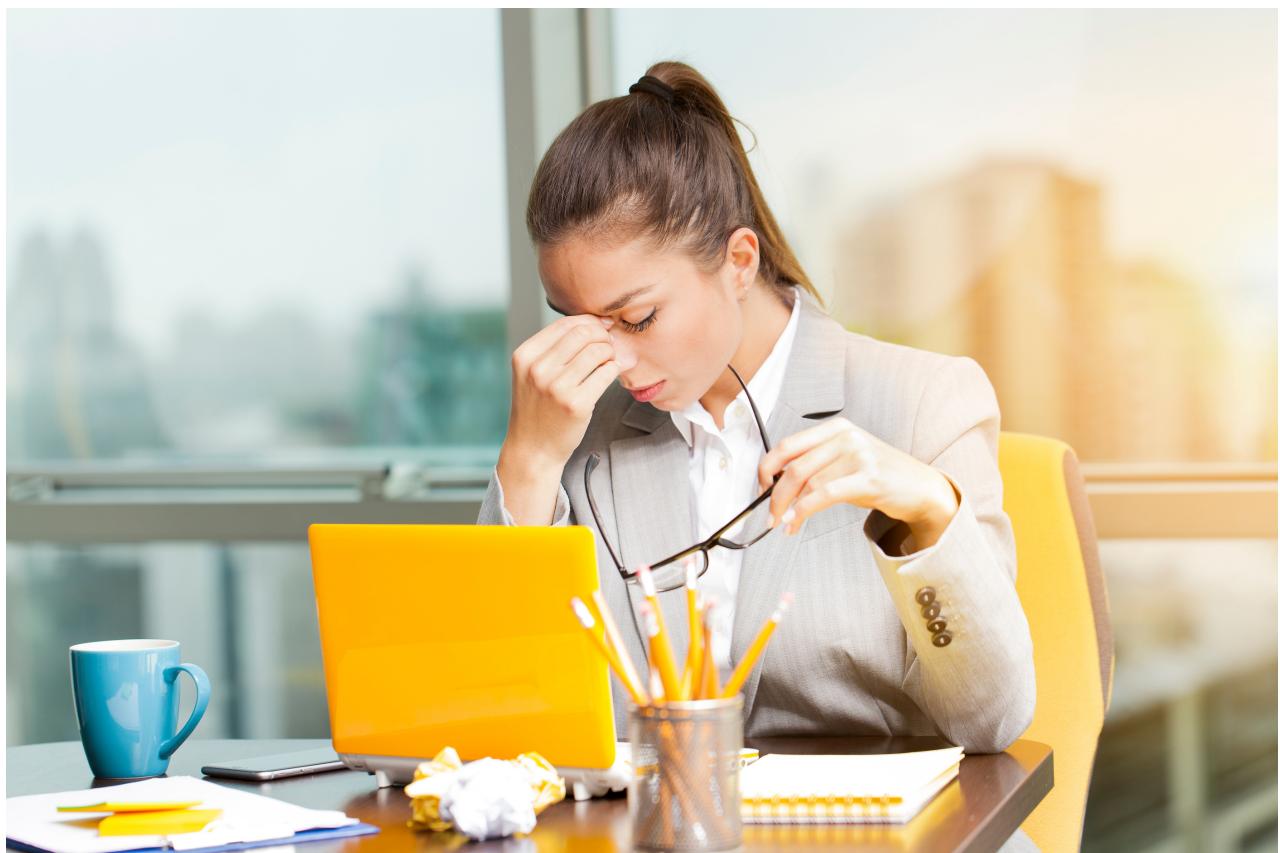


"Etes-vous stressé en ce moment ? Dormez-vous bien ?"

Le stress est la cause principale des ballonnements. Et le sommeil perturbé est une grande cause de stress.

"Prenez-vous un nouveau médicament ?"

Si les ballonnements sont apparus rapidement après la prise d'un nouveau médicament, on peut le soupçonner d'en être le responsable. Il faudra que la personne en parle à son médecin.





LES CONSEILS

Si aucune cause n'est connue ou retrouvée en interrogeant la personne, et si les ballonnements persistent malgré le conseil que nous allons donner, il faudra avoir l'avis du médecin.



- Manger lentement, bien mâcher, prendre son temps, gérer son stress sont des éléments importants pour éviter les ballonnements.
- Ne pas manger en trop grande quantité, arrêter lorsqu'on est rassasié
- Consommer les plats gras avec modération-Repérer éventuellement les aliments source d'intolérance
- Eviter les boissons qui contiennent beaucoup de gaz carbonique

Deux remèdes de grand-mère, un peu désuets, mais qui ont fait leurs preuves :

- Poser une bouillote chaude sur son ventre pendant une dizaine de minutes, puis masser le ventre en effectuant des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Après le repas faire une petite promenade digestive.

Par ailleurs, il est fortement déconseillé de faire du sport, type footing, pendant la digestion. Il est préférable d'attendre 2 à 3 heures.





LES PRODUITS NATURELS

Voici ce que l'on pourrait conseiller (adulte) :

Le geste simple si ballonnements en fin de repas :

- HE Basilic exotique (*Ocimum basilicum*) 1 goutte
- HE Petit grain bigarade (*Citrus aurantium*) 1 goutte

Sur 1 comprimé neutre lors du repas ou fin de repas, 5 jours sur 7 (1 à 2 semaines).

Ou en massage dans huile végétale après le repas (masser ventre dans le sens des aiguilles d'une montre).

Autre proposition de conseil :

- HE Laurier noble (*Laurus nobilis*) 1 goutte
- HE Romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis ct verbénone*) 1 goutte

Prendre avant chaque repas principal sur un support adapté, 2 à 5 jours.



Mais on pourrait également penser à :

Proposer une formule complète digestive, carminative, antispasmodique, antinauséeuse, hépato stimulante:

- HE Aneth (*Anethum graveolens*) 1 ml
- HE Gingembre (*Zingiber officinale*) 1 ml
- HE Laurier noble (*Laurus nobilis*) 1 ml
- HE Menthe poivrée (*Mentha piperata*) 1 ml

Faire un mélange de ces 4 huiles essentielles, à parties égales (on peut réduire les quantités).

Prendre 1 goutte du mélange 2 fois par jour sur un support adapté ou dans 1 cuillère à café de miel, pendant 5 jours.

Renouvez si besoin après 1 semaine de pause.





On pourrait également proposer un mélange de plantes en tisane :

- Aneth semences 50 g
- Sarriette feuilles 20 g
- Mélisse feuilles 20 g
- Menthe poivrée feuilles 20 g

Mettre 2 cuillères à soupe du mélange dans 1 litre d'eau, portez à ébullition.

Laisser infuser 10 minutes.

Buvez 2 à 3 tasses par jour après le repas.

A renouveler si nécessaire.

Explications :

Une association de trois plantes carminatives, antispasmodiques, aneth, menthe, mélisse avec la sarriette antibactérienne, antiseptique intestinale.





Conseils associés :

- Le **charbon végétal** peut se révéler aussi utile.

En effet, il agit tel un pansement intestinal, assainit l'intestin, et permet de soulager les symptômes associés (douleurs abdominales, ballonnements, gaz).

Charbon végétal activé 275 mg par gélule.

Prendre avec un grand verre d'eau, 4 à 8 gélules par jour, jusqu'à disparition des symptômes.

En raison de son fort pouvoir absorbant, prendre à distance des médicaments, 2 heures avant ou 2 heures après.

- Si **dysbiose** proposer une cure de probiotiques 1 mois, puis 3 fois par semaine le mois suivant, associée à une alimentation riche en fibres prébiotiques à condition que celles-ci ne soient pas source d'intolérance ; dans tous les cas si la personne a une alimentation pauvre en fibres, les introduire progressivement dans l'alimentation.
- Si insuffisance hépatique avec lenteur digestive, penser à proposer une cure de plantes cholagogues, cholérétiques comme **artichaut**, **radis noir** sur 3 semaines.

- Penser à traiter le stress chronique, l'anxiété, les troubles du sommeil, proposer éventuellement une cure de magnésium, surtout en cas de colites spasmodiques déclenchées par le stress

Toutes ces propositions visent à répondre à une demande d'inconfort digestif avec ballonnements après le repas ou en fin de journée.

Si les symptômes persistent, conseiller de voir un médecin





RAPPELS

Laurier noble (*Laurus nobilis*)

- Antibactérienne à tropisme ORL et pulmonaire
- Antivirale à tropisme ORL et pulmonaire
- Mucolytique
- Expectorante
- Antalgique
- Décontracturante (par voie locale)
- Antispasmodique digestif

Contre-indication :

- H.E. déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse.
- Sensibilisation de type allergique possible

Sarriette, *Satureja montana L.*

- Antibactérienne à large spectre, à tropisme surtout intestinal et voies urinaires.
- Antivirale.
- Antifongique.
- Immuno-fortifiante.
- Tonique générale

Contre-indication :

- Huile essentielle déconseillée chez la femme enceinte et le jeune enfant.
- Irritation cutanée (dermocaustique) de l'H.E. à l'état pur

Aneth (*Anethum graveolens*)

- Stimulant et antispasmodique digestif, augmente le tonus basal et les contractions de la musculature lisse intestinale, favorise les sécrétions salivaires et gastriques,
- Cholagogue et cholérétique, stimulant hépatique et pancréatique, hypolipidémiant et anti-hypercholestérolémiant,
- Fluidifiant bronchique et mucolytique,
- Inhibe l'acétylcholinestérase et de la butyrylcholinestérase,
- Galactogène,
- Diurétique

Contre-indication :

- Neurotoxicité potentielle (cétone : d-carvone), surtout l'H.E. de fruits,
- Causticité cutanée possible, ne pas utiliser pure sur la peau,
- Interdite en cas de grossesse (abortive), aux enfants et personnes âgées,
- Interdite aux sujets épileptiques





Menthe poivrée (*Mentha piperata*)

- Analgésique, anti-migraineuse.
- Décontracturant musculaire, antispasmodique, relaxant des muscles lisses intestinaux.
- Stimule la sécrétion biliaire et les autres sécrétions digestives, facilite l'expulsion des gaz intestinaux.
- Stimulant général et tonique, un peu excitante.
- Antiseptique, antifongique, antivirale.
- Facilite les sécrétions nasales, décongestionnante nasale

Contre-indication :

- Interdite chez les femmes enceintes et les enfants (pas avant 7 ans), HE à réserver à l'adulte.
- Neurotoxique à hautes doses.
- Excitante en diffusion atmosphérique, après un premier effet apaisant.
- Peut entraîner un spasme bronchique chez les jeunes enfants.
- Allergies possibles.





Gingembre (*Zingiber officinale*)

- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Anti-oxydant
- Stomachique
- Carminative Apéritive
- Antispasmodique intestinale
- Antitussive
- Tonique générale
- Tonique sexuelle

Contre-indication :

- Éviter chez la femme enceinte.
- Éviter en cas de lithiases biliaires.
- Sensibilisation allergique possible.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible de l'huile essentielle à l'état pur.





Basilic exotique (*Ocimum basilicum*)

- Antispasmodique
- Tonique digestive
- Draineur hépatobiliaire
- Equilibre le microbiote
- Anti-inflammatoire
- Antalgique
- Décongestionnante veineuse
- Décongestionnante prostatique

Contre-indications :

- Risque cancérogène avec l'estragole et le méthyl-eugénol
- Déconseillé pendant la grossesse (interdite pour le chémotype à méthyl-chavicol)
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur