

Cas pratique



DIARRHÉE



Hippocrates



GÉNÉRALITÉS

La diarrhée n'est qu'un symptôme, lié à l'accélération du transit. La difficulté réside dans le fait de trouver sa cause ce qui n'est pas toujours facile.

Les causes les plus fréquentes sont :

- Une gastroentérite virale
- Une entérite bactérienne (salmonelle, Escherichia coli, etc), souvent d'origine alimentaire
- Le stress ou l'anxiété
- La prise d'antibiotiques : elle peut perturber le microbiote et déclencher une diarrhée chez 5 à 30 % des patients, selon le type d'antibiotique prescrit.
- Une maladie inflammatoire intestinale chronique : maladie cœliaque (intolérance au gluten), maladie de Crohn, rectocolite hémorragique, etc. ;

- Une intolérance au lactose
- Une intoxication alimentaire par des aliments avariés ou toxiques (champignons)
- Une problématique endocrinienne (hyperthyroïdie par exemple)

Quand la diarrhée est liée à une maladie connue (exemple maladie de Crohn), les produits de soins naturels peuvent être d'un grand secours.

Ils ne régleront pas le problème de base, mais peuvent amener un certain confort, car la diarrhée, quand elle est quotidienne, peut être source de nombreux problèmes.





QUESTIONS À POSER

"Vous allez aux toilettes plusieurs fois par jour ?"

Une diarrhée avec des selles liquides plusieurs fois par jour peut entraîner une déshydratation et une dénutrition. La déshydratation est une urgence. Les enfants et les personnes âgées sont plus fragiles que les adultes, face aux conséquences potentiellement graves d'une diarrhée.

"Depuis quand avez-vous cette diarrhée ?"

Plus la diarrhée est ancienne et fréquente, plus grand est le risque de déshydratation.

"Qu'en pense votre médecin ?"

Si la diarrhée est récente, peu abondante (pas plus de trois selles par jour), que l'appétit est conservé, qu'il n'y a pas de signes associés (fièvre, baisse d'état général...), on peut conseiller sans risques. Mais on précisera qu'en l'absence d'amélioration dans les 48 heures, il sera prudent de consulter le médecin.



"Quels médicaments prenez-vous ? Y en a-t-il un que vous ayez débuté juste avant le commencement de cette diarrhée ?"

Il est légitime de suspecter un médicament introduit récemment, si la diarrhée est isolée et concomitante de la prise de ce médicament. Il faut que la personne en parle à son médecin.

"Comment vous alimentez-vous ?"

Dans certains cas, s'installe avec le temps une intolérance à certains aliments. Le plus fréquemment, il s'agit du gluten et des produits laitiers. Il est facile, en faisant un arrêt de trois semaines, de voir si les choses s'améliorent. Bien entendu, on ne proposera ce genre d'expérience à une personne qui a une diarrhée peu abondante donc sans risque de déshydratation, et qui a été explorée par le médecin sans découvrir de maladie.

"Avez-vous de la fièvre ?"

Dans ce cas, on peut proposer des produits naturels, mais on doit conseiller à la personne de consulter son médecin.



LES CONSEILS

Quelques mesures hygiéno-diététiques :

- boire abondamment, 1 à 2 litres d'eau par jour. Attention au risque de déshydratation chez les personnes âgées, qui sont, comme les enfants, très sujettes à cela.
- repas légers, consommer : soupe de carotte, eau de riz, bananes mûres, compotes, carottes cuites... pendant 2 à 3 jours
- mettre l'intestin au repos, évitez aliments très gras, sucrés, épicés, aliments riches en fibres (fruits et légumes crus,)
- réduire laitages pendant quelques jours, puis réintroduire le yaourt maigre pour l'apport de ferments lactiques
- dans tous les cas conseil de probiotiques pour rééquilibrer le microbiote intestinal
- éviter alcool, café
- en prévention, lors d'une prise d'antibiotiques conseiller une cure de probiotiques pendant la durée du traitement plus une à deux semaines ou bien levures *Saccharomyces boulardii* (le classique Ultra levure® en pharmacie)



LES PRODUITS NATURELS

Voici ce que l'on pourrait conseiller :

Conseil pour une prise en charge d'une diarrhée infectieuse légère sans signe de gravité comme fièvre, déshydratation...

Myrtilles (*Vaccinium myrtillus*) fruits secs

- Plonger 20 à 60 g de fruits séchés dans 1 litre d'eau froide
- Porter à ébullition et laisser à feu doux durant 10 minutes
- Boire jusqu'à 6 tasses par jour au besoin

Consulter un médecin si diarrhée persister au-delà de 3 à 4 jours

- Les tanins présents dans la baie de myrtille ont une action anti diarrhéique, et ont un effet bénéfique sur les douleurs et spasmes intestinaux liés à la colite.
- Cette baie est aussi antibactérienne au niveau intestinal.



En complément, 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.

Autre proposition de conseil :

- HE **Origan compact** (*Origanum compactum*) 1 goutte
- HE **Menthe poivrée** (*Mentha piperata*) 1 goutte

Prendre sur un support adapté à la fin du repas, maximum 3 fois par jour, maximum pendant 3 jours.

Autre proposition : en cas de diarrhée au cours d'une gastro-entérite virale (selles liquides, nausées, frissons, au cours d'une période épidémique)

- HE Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*) écorce 1 goutte
- HE Origan compact (*Origanum compactum*) 1 goutte

Prendre sur un support adapté, ou dans une gélule de charbon végétal, 3 fois par jour pendant 7 jours si nécessaire.

Comme dit plus haut, si la diarrhée s'accompagne de signes fébriles, on incitera la personne à aller voir son médecin. Il peut s'agir d'une banale "gastro", mais il peut aussi s'agir d'une infection intestinale plus sévère (staphylocoque doré, salmonelle, etc.)





Mais on pourrait également penser à :

Conseil pour rééquilibrer le microbiote intestinal après un épisode de gastro-entérite ou un traitement antibiotique :

- Le noyer, un bourgeon anti-inflammatoire qui participe à la restauration de la flore intestinale
- **Noyer (*Juglans regia*)** bourgeons macérat mère

Prendre 5 gouttes 3 fois par jour.

Le noyer se prend seul, à distance des repas et des éventuels médicaments ou compléments alimentaires.

Cure de 3 mois avec une semaine d'arrêt toutes les 3 semaines.

Associer avec :

Une cure de probiotiques à 10 milliards de germes par gélule.

Prendre 1 gélule par jour de 1 à 3 mois suivant l'importance de la dysbiose, avec une prise de propolis, 5 jours sur 7.





RAPPELS

Myrtilles (*Vaccinium myrtillus*)

- Antidiarrhéique,
- Antibactérien intestinal,
- Diminution de la douleur des colites spasmodiques.

Contre-indication :

- L'utilisation thérapeutique prolongée de la feuille n'est pas recommandée
- Effet additif théorique avec les médicaments antidiabétiques,
- Interaction potentielle avec les antiagrégants plaquettaires,
- Pas de contre-indication du fruit pendant la grossesse selon l'EMA European Medicines Agency.





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 réservé 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





Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*)

- C'est l'HE qui présente l'une des plus fortes activités antimicrobiennes de la pharmacopée.
- Anti-infectieuse à large spectre d'action, antivirale
- Antifongique (Candida, Aspergillus).

Contre-indication :

- Principalement sa dermocausticité.
- Ingérée, elle pourrait créer une gastrite, au contact de la muqueuse gastrique.
- Susceptible de provoquer des arythmies et interdite chez la femme enceinte et le jeune enfant

Noyer (*Juglans regia*)

- Draineur des sécrétions rhinopharyngées, immuno-stimulant, aide à la restauration du microbiote (en association avec le pollen, un extrait de propolis et un probiotique).