

Cas pratique



**LENTEUR
DE DIGESTION**



Hippocrates

GÉNÉRALITÉS

Se plaindre de difficultés à digérer, c'est en général se plaindre de lenteur de digestion.

Si la digestion fonctionne correctement, et que le repas est adapté, la digestion doit **se faire en silence**, sans ballonnements ni douleurs. On ne doit ressentir qu'une sensation d'assoupiissement à la fin du repas. Cette sensation de fatigue, appelée "**vague alcaline post prandiale**", est normale. Elle est liée à plusieurs facteurs, dont l'afflux sanguin au niveau du tube digestif.



Quand les conditions le permettent, c'est le moment de faire une **sieste courte**, qui ne dépasse pas **20 à 30 minutes**, et qui permet d'engager la deuxième partie de la journée sur un mode serein.

N'oublions pas que nous sommes les seuls mammifères à considérer **la pratique de la sieste** comme une perte de temps, alors que c'est un **formidable, et indispensable, moyen de récupération**.



QUESTIONS À POSER

"Depuis quand avez-vous des difficultés à digérer ?"

Si le trouble est récent, on peut conseiller des produits naturels, qui seront orientés avec les questions qui suivent. S'il est ancien et que la personne n'en a pas parlé à son médecin, il faudra lui recommander de le faire. Un trouble digestif d'apparence banale, mais qui traîne depuis quelques temps, peut révéler un problème sérieux.

"Avez-vous modifié votre alimentation ces derniers temps ?"

C'est parfois tellement simple qu'on n'y pense pas. Chaque personne a des aliments qu'elle a du mal à digérer. La solution, dans ce cas, est aussi simple : supprimer ce qu'on ne digère pas, ou plus...



"Vous sentez-vous stressé ? Si oui, avez-vous l'impression que ce trouble digestif est apparu en même temps ?

Le stress est, sans surprise, le premier élément perturbateur de la digestion. Les expressions populaires, pleines de sagesse méconnue, nous en donnent la preuve : "Ça me gonfle".

"Ça m'est resté sur l'estomac." "Ce qu'il m'a fait, je ne peux pas le digérer !". "j'ai la peur au ventre", etc.

Nos conseils seront fortement influencés par ce facteur, s'il est présent. Dans tous les cas de figure, si les choses ne s'améliorent pas nettement au bout de quelques jours, il faudra que la personne en parle à son médecin.

"Prenez-vous de nouveaux médicaments, ou compléments alimentaires, en même temps que sont apparus ces troubles ?"

Certains médicaments, voire certaines plantes ou oligoéléments, peuvent être mal tolérées par un tube digestif sensible. Le fer et le zinc, par exemple, sont rapidement mal tolérés si on en prend tous les jours à des posologies supérieures aux AJR. Rien de grave en général, mais tout de même.



Conseils

Le conseil certainement le plus important :

"Mâchez suffisamment longtemps, cela va faciliter le travail du reste du tube digestif".

Le premier temps de la digestion est en effet buccal. Il conditionne tout le reste.

Notre prédigestion commence dans la bouche au contact de la salive, qui contient les amylases, qui vont commencer la digestion chimique des glucides.

- manger au calme, éviter les sources de stress en mangeant, les écrans (télévision, tablette, portable), manger calmement et, si possible, «en pleine conscience»

Petit coup de pouce à la digestion: ananas, papaye à la fin d'un repas riche en viande ou poisson ; ces deux fruits sont riches en enzymes, qui aident à dégrader les protéines.

- repérer des possibles intolérances alimentaires
- éviter les aliments peu digestes, les repas riches en gras et sucres rapides
- avoir une activité physique suffisante dans la journée tout en évitant le sport juste après le repas



PRODUITS NATURELS

Conseil dans sensation de pesanteur et de lourdeur gastrique après le repas :

Mélange pour infusion :

Menthe poivrée (*Mentha piperata*) feuilles 40 g

Mélisse (*Melissa officinalis*) feuilles 20 g

Fenouil (*Foeniculum vulgare*) semences 20 g

1 à 2 cuillères à thé du mélange, infusion 5 à 10 minutes

Boire après le repas copieux





Mais on pourrait proposer également pour un adulte :

Digestion lente après un repas trop copieux (Voie orale)

- HE **Menthe poivrée** (*Mentha piperata*) 1 goutte
- HE **Basilic exotique** (*Ocimum basilicum*) 1 goutte
- HE **Citron** (*Citrus limon*) 1 goutte

Avaler sur un support adapté après le repas

Conseiller en prise ponctuelle

On aurait pu également conseiller :

Fumeterre (*Fumaria officinalis*) partie aérienne fleurie extrait sec 200 mg pour un comprimé ou une gélule.

- Prendre 4 comprimés par jour : un comprimé avant chacun des principaux repas et un comprimé au coucher.
- Cure de 2 semaines et consulter si les symptômes persistent.





Rappels

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

Fenouil (*Foeniculum vulgare*)

- Galactogène, œstrogène-like (anéthole)
- Antispasmodique
- Antalgique,
- Anti-inflammatoire
- Carminative
- Eupeptique
- Stomachique
- Apéritive
- Cholagogue
- Cholérétique

Contre-indication :

- Interdite chez la femme enceinte.
- Pas d'usage prolongé.
- Formellement contre-indiquée dans les pathologies cancéreuses œstrogéno-dépendantes



Citron (*Citrus limon*)

- Antivirale (synergique avec presque toutes les autres huiles essentielles antivirales).
- Antifongique.
- Antioxydante.
- Décongestionnant veineux, fluidifiant sanguin.
- Tonique digestive.
- Dépurative.
- Décongestionnant hépatique

Contre-indication :

- Légèrement hypertensive.
- Ne pas appliquer l'HE sur la peau avant exposition au soleil, risque de photosensibilisation (érythème, œdème cutané).
- Dermocausticité possible à l'état pur.



Basilic exotique (*Ocimum basilicum*)

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

Contre-indication :

- 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



Fumeterre (*Fumaria officinalis*)

- Cholagogue et amphocholérétique : stimule la sécrétion biliaire et réduit l'hypersécrétion pathologique, spasmolytique du sphincter d'Oddi
- Antibactérienne.

Contre-indication :

- Contre-indication formelle pendant la grossesse du fait de la présence d'alcaloïdes,
- Inhibition probable du CYP3A4 par la berbérine,
- Attention dans l'insuffisance hépatique grave ou en cas de calculs susceptibles d'obstruer les voies biliaires,
- La protopine et l'allocryptopine induisent modérément les enzymes CYP1A,
- Ne pas utiliser chez les patients prenant de la cyclosporine.

