

# 6 questions sur la digestion difficile



**Noël et le jour de l'an riment souvent avec repas déséquilibrés, copieux et lourds. Des excès de table sans gravité, mais dont les conséquences peuvent néanmoins pousser les patients à franchir la porte de l'officine pour demander conseil.**

## Quels sont les symptômes d'une digestion difficile ?



La plupart du temps, les symptômes de la digestion difficile consécutifs à un excès de table sont une lourdeur et des brûlures d'estomac, une sensation de satiété après avoir peu mangé, des ballonnements, des éructations, des nausées voire des vomissements. Enfin, des maux de ventre et parfois de tête peuvent survenir.

## Comment remédier aux problèmes de digestion ?



La diète hydrique est recommandée pour rétablir l'équilibre, mais si les symptômes persistent au-delà de 48 heures, mieux vaut consulter un médecin. Différents produits peuvent aussi être conseillés : les cholérétiques, par exemple, vont activer la fonction de sécrétion biliaire et les cholagogues faciliter l'évacuation de la bile de la vésicule et des voies biliaires extra hépatiques. On peut également recourir aux substances hépatotropes et aux sels alcalins qui améliorent la libération de la bile par la vésicule et agissent sur la motricité gastrique. Contre des gaz en excès, le charbon activé est tout indiqué de même que les réducteurs de gaz à base de siméticone ou de diméticone.

## Pourquoi recourir à des probiotiques ?



Au moment des fêtes, les probiotiques peuvent jouer un rôle thérapeutique significatif. Les probiotiques renforcent l'activité des bactéries et des levures qui peuplent la flore intestinale, assurant ainsi une bonne régulation du transit. À noter que *Lactobacillus reuteri* et *Saccharomyces boulardii* ont aussi prouvé leur efficacité contre les diarrhées post-antibiotiques et les colites à *Clostridium difficile*.

## Quelles plantes et épices peuvent aider à la digestion ?



La grande Bardane améliore le confort digestif tandis que l'haritaki aide à maintenir la fonction digestive et à équilibrer les niveaux de gaz digestifs. Le curcuma est particulièrement efficace pour retrouver le confort digestif et stimuler la production des fluides corporels. Il soutient également la fonction hépatique et biliaire tout en apaisant les gênes abdominales. Quant au gingembre, il contribue au fonctionnement normal du tractus intestinal et au bien-être physique tout en facilitant la production d'enzymes qui interviennent dans la digestion.

## Le manque de sommeil peut-il jouer un rôle dans l'inconfort digestif ?



Fréquent lors des fêtes de fin d'année, le manque de sommeil génère une augmentation de la production de ghréline ainsi qu'une diminution de la libération de leptine. D'où une consommation d'aliments souvent plus importante. De plus, l'organisme fatigué s'économise et consomme moins de calories qui sont, de ce fait, stockées.

## Comment répondre à la constipation ?



La sédentarité, les menus copieux et les changements de rythme sont autant de facteurs favorisant la constipation. Les laxatifs de lest sont recommandés pour une constipation de progression. Les osmotiques ont la particularité de parvenir tels quels dans le côlon et d'agir sur le péristaltisme intestinal. Apprécies pour leur action rapide, les stimulants augmentent la sécrétion d'eau et d'électrolytes ainsi que la motricité intestinale. Enfin les suppositoires à la glycérine et à dégagement de gaz carbonique sont indiqués en cas de dyschémie rectale.