

## Digestion : prenez-en soin

La période des fêtes est synonyme de partage, de convivialité et de joie. De repas savoureux et copieux aussi. Nos conseils pour que plaisir rime avec bien-être. Kristin Aubort

Notre digestion commence par la bouche pour se terminer dans notre gros intestin. Durant ce long processus de transformation des aliments qui commence par l'action de la salive, notre corps absorbe les protéines, lipides, glucides, vitamines et minéraux indispensables à notre santé.

La première enquête nationale sur l'alimentation démontre que les produits sucrés et les snacks salés sont consommés dans une proportion largement supérieure aux recommandations et que les Suisses ne mangent pas assez de légumineuses, ni de fruits et légumes.

A l'instar des objectifs de la stratégie de nutrition 2017-2024 adoptée en Suisse, Odile Jacot, pharmacienne responsable de la pharmacieplus des fontaines, à Carouge (GE) confie : « Estomac lourd et ballonné, nausées, flatulences, brûlures d'estomac, constipation, diarrhée... En officine, nous observons que le respect d'un bon équilibre entre alimentation et hygiène

de vie est fondamental dans l'amélioration de l'état de santé des personnes concernées : des menus riches en fibres – on les trouve dans les fruits et légumes de saison – de l'activité physique régulière, un sommeil suffisant, de la relaxation... nous sommes là pour les écouter, les conseiller et les encourager. »

### INTERVIEW

**Les excès de table, une alimentation trop riche en graisses et en sucre, l'alcool aussi, perturbent la digestion. Outre les conseils hygiéno-diététiques de base que vous rappelez, que proposez-vous pour soulager les symptômes digestifs ?**

En homéopathie, diverses souches ou préparations, que le pharmacien va proposer en fonction des symptômes décrits par son client, permettent d'agir de manière ciblée. Afin de stimuler le foie et aider à digérer la graisse et l'alcool par exemple, on peut se diriger vers d'excellents remèdes tels que Nux Vomica – la

souche de l'homme d'affaires surmené, en colère après avoir trop mangé – ou encore Lycopodium, efficace en cas de flatulences. On va les prendre de toute façon après le repas mais lorsqu'on les prend à titre préventif, on absorbe moins et on dort beaucoup mieux.

### Les plantes ne sont pas en reste...

En effet ! Nombre d'entre elles sont complices d'une digestion harmonieuse. En infusion, on peut penser à la menthe poivrée, au fenouil, à l'anis étoilé, au cumin, à la camomille ou au gingembre par exemple. Après un repas copieux, votre pharmacien peut aussi vous proposer un mélange de plantes à prendre en gouttes ou encore de l'huile essentielle (HE) de menthe poivrée à prendre à raison de deux gouttes sur un sucre, une cuillerée à café de miel ou un comprimé neutre.

Parmi les thérapies proposées en officine, je privilégie volontiers les extraits de plantes standardisées (EPS), issus de plantes fraîches, qui permettent à l'organisme de bénéficier de tous les principes actifs d'une plante. En cas de brûlures d'estomac notamment, la mélisse et la réglisse donnent d'excellents résultats.

### Nettoyer notre organisme paraît donc approprié...

Je recommande de détoxifier le foie et la rate deux fois par année, par exemple au printemps et en automne ou encore 10 jours par mois. On va ainsi stimuler l'organisme et nettoyer les toxines accumulées, capables de provoquer de la fatigue, des troubles du sommeil, voire même une prise de poids ou des sautes d'humeur. En EPS, on va se diriger vers l'artichaut et le radis noir. Pour drainer les intestins ou le foie, on peut également opter pour un médicament homéopathique à prendre en gouttes.

**On sait désormais que la flore intestinale joue un rôle essentiel au niveau de notre santé. Pensez-vous que les probiotiques soient efficaces en matière de troubles digestifs ?**

Sans aucun doute ! Nous ne réalisons pas à quel point la destruction de notre flore intestinale

– le microbiote intestinal qui se forme à la naissance – est source de nombreuses perturbations puisqu'elle influence nos systèmes digestif, immunitaire, métabolique et nerveux. La prise de probiotiques – des micronutriments conseillés en pharmacie – permet entre autres d'agir de manière ciblée sur la flore intestinale et par conséquent de soigner le transit.



En savoir plus sur les résultats de la première enquête nationale sur l'alimentation menuCH : [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)

### Les probiotiques en bref

**C'est quoi ?** Les probiotiques sont des micro-organismes vivants, bactéries ou levures. Leur apport est nécessaire à l'équilibre et au bon fonctionnement de la flore intestinale ou, de son nouveau nom, le microbiote intestinal. Son influence sur nos différents systèmes – digestif, immunitaire, métabolique et nerveux – n'est plus à prouver.

**Ça sert à quoi ?** Les probiotiques font partie de la micronutrition, c'est-à-dire l'apport en micronutriments tels qu'oligo-éléments, minéraux, vitamines, acides gras tels que les oméga-3... La micronutrition agit dans trois grands domaines de l'organisme : la sphère digestive, la protection cellulaire et les carences, qu'elle comble.

### Les prébiotiques en bref

**C'est quoi ?** A ne pas confondre avec les probiotiques, les prébiotiques sont un ensemble de fibres (inuline, pectine...) qui, sans être digérées par l'estomac, rejoignent directement l'intestin. De nombreux fruits et légumes en contiennent.

**Ça sert à quoi ?** Les prébiotiques nourrissent les bactéries qui composent notre microbiote intestinal alors que les probiotiques composent celui-ci.



Plus d'informations sur ce thème : [www.pharmacieplus.ch/santeplus](http://www.pharmacieplus.ch/santeplus)