

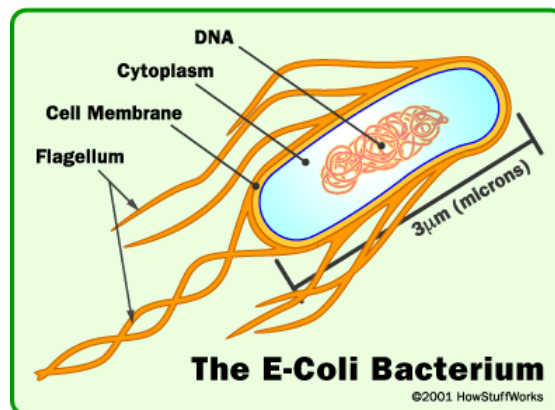
# Les troubles digestifs de l'été



Apéritif, le barbecue, une étude Ifop a révélé que 47 % des Français ont le sentiment de manger trop pendant les vacances d'été. Le Dr Pierre Azam, nutritionniste, explique que pendant les grandes vacances, « nous sortons d'une longue période d'hibernation et nous reprenons une vie sociale ». L'été est donc l'occasion de recevoir et de servir des aliments riches et en abondance. Troubles digestifs, ballonnements, maux de tête, reflux gastriques sont également au menu de l'été.

Autres problématiques rencontrées l'été : la contamination bactérienne responsable d'infection ou d'intoxications alimentaires majorées par la chaleur estivale.

**E Coli : Comment peut –il nuire à notre santé et comment s'en protéger ?**



<http://escherichiacoli.fr/>

Bénéfique mais parfois meurtrière, *Escherichia coli* est une bactérie naturellement présente dans l'intestin et compose 80 % de notre flore intestinale. Elle côtoie également 400 autres espèces, essentielles au maintien de notre santé. Malheureusement il existe des souches d'*Escherichia coli* particulièrement dangereuses. Chacune de ces souches est issue à la base d'une bactérie inoffensive qui a muté de façon spontanée. En règle générale la mutation ainsi engendrée, ne permet pas à la bactérie de survivre mais si c'est le cas, elle devient extrêmement pathogène. Lorsque ces souches pathogènes pénètrent dans l'organisme par voie orale, provenant d'aliments contaminés, elles s'accrochent à la muqueuse intestinale avec un pouvoir d'adhésion supérieur aux autres bactéries naturellement présentes. Une fois installées, elles poursuivent leurs mutations et sont responsables de nombreuses lésions avant même que notre système immunitaire n'entre en action.

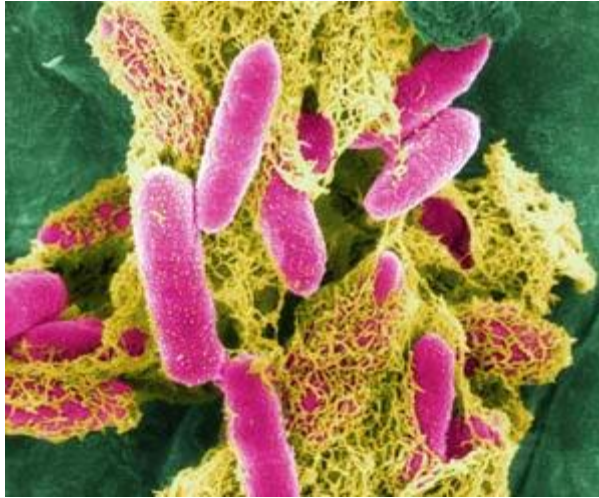
Il existe 5 types d'*Escherichia coli* pathogènes appelée « Pathovars » :

- **E Coli entérotoxigénique (ECET)** : Il entraîne une diarrhée aqueuse aiguë accompagnée souvent de déshydratation chez les enfants de moins de trois ans et est également responsable de la diarrhée du voyageur appelée Turista
- **E coli entéro-invasives (ECEI)** : Il conduit à un syndrome dysentérique pouvant rapidement évoluer en dysenterie.
- **E.Coli entéro-pathogène (ECEP)** : Il est responsable des gastroentérites infantiles (en dessous de 2 ans).
- **E.Coli entérohémorragique (ECEH)** : Il est responsable de colites hémorragiques pouvant évoluer dans 10% des cas vers une forme mortelle : le syndrome hémolytique et urémique (SHU) avec un taux de mortalité de 3 à 5% et de graves séquelles dans 75% des cas (neurologiques ou rénales).
- **E.Coli entéroaggrégative (ECEAgg)** : il est responsable de retards de croissance et de diarrhées persistantes.

Toutes ces bactéries sont pathogènes dans des localisations extra intestinales et peuvent provoquer des méningites, abcès, péritonite, septicémies et le plus fréquemment des infections urinaires ou vaginales. Une contamination endogène est admise si le taux de germes présents à l'analyse d'urine est de plus de 100 000 germes/ml. En deçà, la contamination est plus probablement exogène.

Les bovins seraient considérés comme le réservoir le plus pathogène. La contamination se fait par le biais d'aliments contaminés comme de la viande hachée mal cuite ou du lait cru. Depuis quelques années, on notera de plus en plus de contamination des fruits et des légumes (graines germées, laitue, concombres, choux...), s'expliquant par la présence de matière fécale d'animaux contaminés lors de leur culture. Quelques cas de contamination ont été signalés émanant de l'eau des mares, des puits ou des citernes. La contamination peut également se faire par contact direct de personnes contaminées par voie féco-orale.

## Prévention des risques de contamination



<http://www.cyscontrol.com/be/fr/cystite-infections-urinaires>

### Prévenir les infections urinaires

Les deux causes majeures de contamination restent l'essuyage après être allé à la selle et les sécrétions sexuelles. La prévention consiste donc à s'essuyer de l'avant vers l'arrière avec du papier hygiénique après être allé à la selle ou avoir uriné et de laver les régions annales et vulvaires quotidiennement et surtout après un rapport sexuel.

### Prévenir des infections intestinales

- Cuire les viandes hachées à 70° à cœur pendant deux minutes. Pour une pièce de viande non hachée, un simple passage à la poêle permet d'éliminer les bactéries de surface.
- Laver soigneusement et éplucher les légumes et les fruits y compris les herbes aromatiques quand elles sont consommées crues.
- Se laver soigneusement les mains après être allé aux toilettes avant de cuisiner ou de manger.
- Éviter de faire consommer du lait cru ou des produits fabriqués à base de lait cru à des enfants en bas âge.
- Laver régulièrement les torchons et les serviettes en ayant servi à la cuisine à 60°.
- Ôter les emballages des produits avant leur mise au réfrigérateur (carton, boîtes d'œuf, film plastique, bouteille d'eau etc.)
- Utiliser une paille ou un verre pour la consommation des canettes.
- Bien nettoyer les ustensiles de cuisine après les avoir utilisés.
- Ne pas cuisiner sur une surface qui est entrée en contact avec de la viande ou de la volaille crue (utiliser de planches distinctes pour découper la viande et les légumes).
- S'assurer que la température du réfrigérateur ne dépasse pas 4°.

- En voyage ou dans un pays de conditions sanitaires déficientes, privilégier l'eau les boissons gazeuses les bières en bouteille et consommer thé et café préparés avec de l'eau bouillie. Éviter les crudités et les fruits non pelés.

## Prise en charge naturelle de la gastro-entérite



<http://ratouffland.over-blog.com/article-je-crois-que-j-ai-la-gastro-tard--43846586.html>

Selon la gravité des symptômes et la pathogénicité des germes en causes, le recours aux antibiotiques sera évitable.

### Rappel des syndromes de la gastro-entérite

- Perte d'appétit
- Crampes abdominales
- Nausées et vomissements d'apparition brutale
- Diarrhée très aqueuse
- Légère fièvre (38)
- Maux de tête
- Fatigue

Les symptômes surviennent :

- de 12h à 24h plus tard si un virus est en cause
- de 1 à 12h plus tard si une bactérie est en cause
- 30 minutes plus tard en cas d'intoxication alimentaire.

La complication majeure de la gastro-entérite est **la déshydratation** : en cas de sécheresse de la bouche, de la peau, perte de poids et d'appétit, faiblesse, yeux creux, crampes musculaires voire d'évanouissement, une hospitalisation sera nécessaire.

## Réhydratation

Une solution de réhydratation sera à proposée par petites gorgées : une cuillère à soupe à toutes les 10 minutes et augmenter graduellement pour atteindre 1 à 2 l de boissons par jour.

### ***SRO (Soluté de réhydratation) :***

- Recette de l'OMS (organisation mondiale de la santé) : mélangez 1 l d'eau stérile ou bouillie et refroidie à 6 cuillères à thé de sucre et une cuillère à thé de sel.
- Autre recette : mélangez 360 ml de jus d'orange non sucré à 600 ml d'eau bouillie refroidie, additionnée de l'une demie cuillère à thé de sel de table.

Ces solutions se conservent 12h à température ambiante et 24 h au réfrigérateur

## Alimentation

Eviter de consommer des aliments suivants pendant la période de diarrhées :

- produits laitiers
- jus d'agrumes
- viande
- plats épicés
- friandises
- aliments riches en gras
- aliments contenant de la farine de blé
- maïs et son (riche en fibres)
- fruits à l'exception de la banane, du coing et de la myrtille
- légumes crus

L'alimentation sera reprise graduellement en privilégiant la réintroduction en premier lieu des féculents à base de riz, pain blanc puis les fruits et légumes, les yaourts et en dernier lieu les aliments protéinés.

## Approches naturelles de la gastro-entérite



**Les probiotiques** : ce sont des micro-organismes dont la consommation peut réduire la durée et l'intensité des symptômes de gastro-entérite. Ils sont également intéressants afin de réduire les risques de diarrhées infectieuses tant chez les enfants que chez les adultes. Diverses souches de lactobacilles ont montré un intérêt dans plusieurs essais cliniques et méta-analyses et en particulier le lactobacillus rhamnosus GG ou lactobacillus casei.

Certaines souches, proposées en synergie, semblent efficaces afin de prévenir à la diarrhée du voyageur ou Turista.

**Psyllium (Plantago major)** : cette plante contient un mucilage ayant comme effets d'absorber l'eau dans l'intestin en rendant les selles plus consistantes. Il permet également de ralentir la vidange de l'estomac et de l'intestin. Il est d'usage de consommer 10 g à 30 g de psyllium en plusieurs prises dans un grand verre d'eau quotidiennement. Débuter par de petites doses et augmenter progressivement jusqu'à l'effet désiré pouvant atteindre 40 g par jour en cas de diarrhées. Un ajustement du traitement antidiabétique pourra être envisagé en raison de l'action des mucilages sur l'absorption intestinale des glucides.

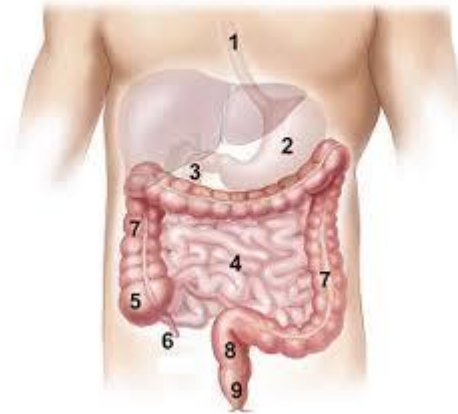
**Graines de lin (Linium usitatissimum)** : riches en acides gras polyinsaturés, elles contribuent à réduire l'inflammation des muqueuses de l'estomac et de l'intestin. Également riches en mucilages, elles formeraient une couche protectrice de la muqueuse intestinale. Il est d'usage de faire tremper 5 à 10 g de graines de lin broyées ou moulues dans 150 ml d'eau tiède pendant 20 à 30 minutes. Filtrer et boire le liquide.

**Menthe poivrée (Mentha piperita)** : les feuilles de menthe poivrée sont intéressantes pour soulager l'inflammation des muqueuses de l'estomac et de l'intestin. Elles sont traditionnellement employées pour favoriser la digestion, soulager les nausées et calmer la douleur. Il est d'usage de consommer trois à quatre tasses d'infusions par jour (une cuillère à soupe de feuilles séchées dans 150 ml d'eau infusait diminuée).

**L'aloé véra** : son gel contient un mucilage, permettant de lubrifier les villosités intestinales, diminuant l'inflammation et favorisant la cicatrisation du tube digestif par sa richesse en oligo-éléments, enzymes, acides aminés, et vitamines dont la vitamine B12. Il est également intéressant afin de renforcer le système immunitaire. Il ne faut pas confondre avec l'écorce ou le suc, contenant de l'aloïne, principe actif utilisé comme vermifuge, laxatifs et répulsif. Il est donc important que la dénomination « pulpe » soit précisée sur les emballages ou les flacons. La teneur en aloe vera doit être supérieure ou égale à 95 % de gel naturel cru et de

préférence stabilisé afin de maintenir les propriétés sur du long terme. La consommation recommandée est de l'une à deux cuillères de pulpe d'aloé vera 10 minutes avant chaque repas. Attention à l'utilisation des gélules composées d'écorces (laxatives).

## Les autres troubles de l'été et leur approche naturelle



### Les ballonnements

Les fibres insolubles, consommées en excès peuvent s'accompagner de ballonnements en particulier les céréales complètes, le son de blé, les amandes, les droites, des fruits et légumes ou les graines de lin.

**Pour remédier à ces ballonnements :**

**Le fenouil** : il est préférable de le consommer entre les repas

- **sous forme de graines** : 1 à 2 g de fenouil trois fois par jour
- **en infusion** : 1 à 3 g de graines séchées infusées dans de l'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes trois fois par jour
- **sous forme d'huile essentielle** : 0,1 à 0,6 ml par jour sur un comprimé neutre.

**Le charbon végétal** : la carbonisation permet d'augmenter sa porosité. Ces pores ont la faculté d'absorber jusqu'à 100 fois son volume en gaz.



- **En gélule** : 1 à 2 gélules deux fois par jour soit 400 à 800 mg (jusqu'à 6 gélules soit 1200 mg/jour)
- **Enfant de plus de 6 ans** : 1 gélule deux fois par jour
- **En poudre** : 1 à 2 cuillères à soupe dans un peu d'eau. En cas d'empoisonnement, il est possible d'aller jusqu'à 100g de charbon végétal pour absorber les poisons.
- Il peut également être consommé en homéopathie : **Carbo vegetalis 5 CH** trois granules 30 minutes 1h avant le repas. Il pourrait compléter de **China rubra 9 CH** en cas de ventre ballonné et tendu à raison de 5 granules deux à trois fois par jour et en cas de douleurs associées, **Nux Vomica 5 CH**, 5 granules à trois fois par jour.

Afin d'éviter les ballonnements, il est conseillé de prendre au moins 20 minutes pour manger et de mastiquer convenablement ce qui limite le risque d'aérophagie. Il est préférable d'éviter les boissons gazeuses et les gommes à mâcher.

Certains aliments peuvent également causer des intolérances : les FODMAP (aliments fermentables : Oligosaccharides (fructanes), Disaccharides (lactose), Monosaccharide (Fructose) et les Polyols)

- **Aliments riche en fructanes** : asperges, ail et blé (en grande quantité) poireaux.
- **Aliments riches en oligosaccharides** : légumineuses, lentilles, pois chiche.
- **Aliments riches en lactose** : lait et certains produits laitiers : margarine, fromage à pâte molle non en affiné (ricotta, cottage, mascarpone).
- **Aliments riches en fructose** : miel, pomme, mangue, poire.
- **Aliments riches en polyols** : pomme, abricot, avocat, cerise, nectarine, poire, prune, champignons, sorbitol, xylitol.

Certains aliments riches en polysaccharides et oligosaccharides peuvent fermenter et occasionner des symptômes semblables à ceux de l'intestin irritable en particuliers ballonnements, production de gaz : brocolis, choux, navet, choux de Bruxelles, choux fleur, pois, haricots secs.

### **Une tisane d'anis vert pour l'aérophagie**

Une cuillère à café de semence d'anis vert dans 25 cl d'eau froide. Portez à ébullition et laisser infuser cinq minutes

## **Brûlures à l'estomac**

40 % de la population se plaint de brûlures à l'estomac et de reflux acide. La prise de poids progressive, le surpoids sont des facteurs aggravants.

### **Tisane de guimauve de réglisse**

Elle est utile pour réduire l'inflammation de l'estomac : 2 cuillères à café du mélange (1/2 de racines de guimauve, 1/2 racines de réglisse) dans 25 cl d'eau froide. Portez à ébullition,



laisser bouillir 5 minutes et infuser 10 minutes. Ajouter à ce mélange une cuillère à café de miel et deux gouttes d'huile essentielle de basilic.

Attention, les racines de réglisse sont contre-indiquées en cas d'hypertension artérielle.

## Indigestion

### **Tisane de menthe et de réglisse**

2 cuillères à café de mélange ½ de feuilles de menthe poivrée et ½ feuilles et fleurs de mélisse dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Ajouter un quart de cuillère à café de miel et une goutte d'huile essentielle de citron. À boire après un repas lourd.

## Foie sensible

**Décoction d'Aubier de Tilleul** : 3 bâtons d'Aubier de Tilleul du Roussillon dans 1 litre d'eau. Porter à ébullition et laisser réduire à feu doux pendant 20 minutes. Filtrez et laisser refroidir. Ajouter 1 jus de citron et boire au cours de la journée.

## Bibliographie

### ***Ballonnements 8 remèdes pour y remédier***

<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=lutter-contre-les-ballonnements-7-tester-les-intolerances>

### ***E.Coli Que faut-il savoir ?***

<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=escherichia-coli-que-faut-il-savoir-p6>

### ***L'aloë vera et ses vertus digestives***

<http://www.topsante.com/nutrition-et-recettes/la-sante-par-les-aliments/les-bons-aliments/l-aloë-vera-bon-pour-la-digestion-28581>

### ***C'est l'été mangeons léger***

<https://destinationsante.com/cest-lete-mangeons-leger.html>

### ***Reflux acide plus fréquent qu'on ne le croit***

<http://www.topsante.com/medecine/digestion-et-transit/brulures-d-estomac/soigner/reflux-brulures-d-estomac->

### ***Gastro-entérite***

[http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=gastroenterite\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=gastroenterite_pm)