

Acidité gastrique

Symptômes

Brûlures d'estomac, gastrite, reflux gastro-œsophagien ou RGO, ulcère... Ces différents termes désignent des atteintes inflammatoires de la muqueuse de l'estomac plus ou moins intenses, l'ulcère correspondant au dernier stade. Certains signes cliniques sont évocateurs, comme les douleurs à type de brûlures ou de crampes situées au niveau du creux épigastrique (au-dessus de l'ombilic). D'autres sont moins spécifiques, comme des éructations ou encore des ballonnements. Le reflux, quant à lui, correspond à une remontée dans l'œsophage d'une partie du contenu gastrique. Dans ce cas, une sensation typique de brûlure ascendante est perçue de l'estomac vers la bouche.

Quand consulter ?

Si les symptômes ne s'améliorent pas rapidement après traitement, surtout après 50 ans. Une consultation s'impose également en cas de troubles associés : toux chronique, douleur thoracique, fatigue anormale, amaigrissement. L'ulcère non soigné peut provoquer des selles noires et de l'anémie par perte de sang au niveau de la muqueuse endommagée de l'estomac.

Conseils alimentaires et d'hygiène de vie

Ils sont primordiaux ! Les gastrites sont souvent dues à un abus d'alcool, de tabac, à une alimentation épicée ou acide (fritures, sucres, graisses saturées, excès de laitages, etc.) ; un **rééquilibrage alimentaire** est donc indispensable ! Mais d'autres facteurs peuvent être en cause : **médicaments** (anti-inflammatoires, entre autres), **radiothérapie**, **carences** en fer...

Pour limiter les symptômes, **mangez lentement avec une mastication longue**, en fractionnant les repas. **Évitez aussi de mettre des vêtements trop serrés** qui compriment l'abdomen (en particulier pour le reflux gastro-œsophagien), de vous pencher en avant ou de vous allonger après les repas ; au besoin, surélevez la tête du lit. Enfin, **la lutte contre le stress est primordiale** puisque celui-ci augmente la sécrétion acide.

LA FAUTE À *HELICOBACTER PYLORI* ?

La présence d'une bactérie, *Helicobacter pylori*, est souvent mise en avant dans l'origine de la gastrite, ce qui n'est pas juste. En revanche, sa présence et sa prolifération sont la conséquence du déséquilibre qui a engendré l'ulcère. *Helicobacter pylori* représente l'élément qui empêche la cicatrisation de la lésion. Ainsi il sera parfois utile de mener un traitement anti-infectieux, sous supervision médicale.



Nutrithérapie

Lithothamne. Cette petite algue calcaire aura un effet immédiat. Sa richesse en carbonate de calcium neutralise l'acidité excessive de l'estomac en soulageant les aigreurs, les brûlures et le reflux. Prenez 1 à 2 gélules au moment des repas ou de la douleur.

Jus de chou. Pour la protection et la cicatrisation de la muqueuse stomacale, buvez du jus de chou fraîchement extrait, à raison de $\frac{3}{4}$ de verre, 1 à 3 fois par jour (en cas d'ulcère), de préférence en dehors des repas ou juste avant. Le jus de pomme de terre crue, préparé au moment de l'emploi, donne aussi de bons résultats ; buvez $\frac{1}{2}$ verre avant les 3 repas. Le goût de ces jus n'étant pas très agréable, n'hésitez pas à ajouter un peu de jus de citron frais (1 cuillère à café) ou de jus de carotte.

Amandes. Enfin, une douzaine d'amandes mâchées lentement calment aussi l'acidité gastrique.



Homéopathie

- **Muriaticum acidum 5 CH** : en cas d'hypersécrétion acide. 3 granules, 3 fois par jour.

- **Robinia 5 CH** : en cas de remontées acides surtout nocturnes. 3 granules, 3 fois par jour.

- **Iris versicolor 5 CH** : en cas de brûlures et d'acidité gastrique. 3 granules, 3 fois par jour.

Digestion difficile

Symptômes

La digestion difficile, en core appelée dyspepsie, est le signe d'un trouble fonctionnel situé au niveau du carrefour estomac-vésicule biliaire-intestin. L'inconfort se traduit par une variété de signes : sensation de pesanteur et somnolence après les repas, éructations, nausées, bouche pâteuse, brûlures d'estomac, ballonnements, constipation, etc.

Quand consulter ?

Il faut s'assurer qu'il s'agit bien d'un trouble uniquement fonctionnel et éliminer toute autre origine comme par exemple : gastrite, hernie hiatale, dyskinésie biliaire, calculs biliaires, hépatites, colopathies, stress, etc. Un rééquilibrage neurovégétatif entre les deux systèmes sympathique et parasympathique impliqués dans la sécrétion des sucs digestifs est souhaitable lorsque la dyspepsie s'inscrit dans la chronicité.

Conseils alimentaires et d'hygiène de vie

Les erreurs alimentaires favorisent grandement les dyspepsies. On retrouve ici les mêmes conseils de bon sens (voir chapitre Alimentation dans l'introduction) : mastication lente et rigoureuse (la digestion commence par la bouche !), repas équilibrés légers, pris dans le calme et à heures régulières (autant que possible !), réduire l'alcool, le café, les sodas et l'eau gazeuse, le tabac, agir contre le stress et le surmenage.

Stratégie de traitement

Les **plantes stomachiques** (stimulent l'estomac en réveillant ses fonctions naturelles) et **eupéptiques** (améliorent la digestion) sont appelées à la rescousse ! Elles stimulent les sécrétions digestives et accélèrent l'assimilation des nutriments. Mention spéciale pour l'incontournable **menthe poivrée** (feuille) : elle augmente les sécrétions stomacale, biliaire et intestinale, calme les nausées et les spasmes tout en inhibant les fermentations

intestinales. Si vous n'avez aucune plante sous la main, buvez le jus de ½ citron dilué dans 1 tasse d'eau chaude.



Phytothérapie

- **Digestion douloureuse** : menthe poivrée, mélisse ou basilic (feuille) ; coriandre, carvi ou fenouil (fruit) ; camomille romaine (fleur).
- **Digestion lente avec somnolence** : sommités fleuries de thym, origan ou serpolet ; menthe poivrée (feuille) ; angélique (racine).
- **Digestion difficile avec pesanteur** : angélique (racine) ; sommité fleurie de sarriette, thym ou serpolet ; feuilles de romarin ou menthe poivrée.
- **Digestion lente due à la nervosité** : mélisse ou verveine odorante (feuille) ; marjolaine (sommité fleurie), camomille romaine (fleur), aspérule odorante (partie aérienne).

1 cuillère à café de la sélection retenue par tasse d'eau bouillante, en infusion de 10 à 15 minutes. Filtrez et buvez 1 tasse de tisane après les repas. En cas d'inconfort marqué, buvez également 1 tasse avant les repas.



Aromathérapie

Pour adulte uniquement (goût fort).

- 1 goutte d'HE de **menthe poivrée** et 1 goutte d'HE de **pamplemousse** sur un comprimé neutre, à sucer ou à croquer, après le repas.
- Ou bien, 1 goutte d'HE de **gingembre** associée à 1 goutte d'HE de **camomille romaine**, à la même posologie.
- En cas de dyspepsie nerveuse, le **massage du ventre** avec une huile aromatique apporte un confort supplémentaire (voir Ventre et Aérophagie).

▲ *L'HE de menthe poivrée ne doit jamais être absorbée par voie orale sans support à cause de son action étouffante (spasme de la glotte), ce qui la contre-indique absolument chez l'enfant de moins de 7 ans et la femme enceinte ou allaitante.*

Foie (détoxification)

Symptômes

Le foie, véritable usine métabolique, est un organe majeur assurant jour et nuit une multitude de fonctions vitales : contrôle de la glycémie, synthèses (cholestérol, acides gras, facteurs de coagulation, protéines, etc.), stockage des graisses, du glycogène (qui constitue la principale forme de stockage du glucose dans le foie), du fer et de certaines vitamines (A, D, B12), régulation de la synthèse de l'hémoglobine, sécrétion de la bile, abri des cellules de l'immunité, etc. De plus, en recevant le sang venant de l'intestin, le foie filtre tout ce qui lui parvient, que ce soit la nourriture, les déchets produits par l'organisme ou les polluants que nous absorbons (alcool, médicaments, drogues, pesticides, etc.) ! Il est capable, grâce à des réactions enzymatiques complexes, de rendre les déchets moins toxiques, puis de faciliter leur élimination par le biais conjoint des reins et de l'intestin.

Ainsi, le foie épure, nettoie et détoxique le corps en profondeur. Mais pour accomplir cette mission exceptionnelle, il doit préserver sa vitalité. Il est donc important de ne pas le surcharger. Or, certaines situations provoquent un dépassement de la capacité de détoxification du foie, comme par exemple des états pathologiques (alcoolisme, hépatites, stéatose hépatique, cancers, intoxications) ou des traitements médicamenteux agressifs. Cette surcharge s'objective par tout un cortège de symptômes : bouche pâteuse, mauvaise haleine, nausées, maux de tête récurrents, fatigue chronique, douleurs musculaires et articulaires, etc. En parallèle, les analyses de sang témoignent de l'atteinte hépatique par l'augmentation de certains marqueurs (transaminases, gamma GT, etc.).

Quand consulter ?

Il ne faut pas attendre que les signes s'installent pour consulter. La **prévention est fondamentale**, d'autant qu'elle donne des résultats spectaculaires. Il est par exemple tout à fait possible d'entreprendre un traitement complémentaire en phytothérapie pour soutenir le foie en cas de chimiothérapie ou de prise de médicaments qui occasionnent des troubles hépatiques,

dans la mesure où celui-ci est supervisé médicalement (afin d'éviter les interactions indésirables).

Conseils alimentaires et d'hygiène de vie

Certains aliments optimisent les voies de détoxification du foie : **radis noir, choux, brocoli, ail, oignon, cresson, avocat, gingembre, curcuma**, etc. Privilégiez aussi les **protéines maigres** (viande blanche de dinde, pois chiche, lentilles...), ajoutez des **graines germées** (sources de vitamines et d'antioxydants) et cuisinez à **l'huile d'olive** !

Stratégie de traitement

Pour un résultat optimal, et suivant le contexte, toutes les solutions proposées ci-dessous doivent être suivies **en cures** plus ou moins longues allant de 3 semaines à plusieurs mois (dans ce cas, sous contrôle d'un phytothérapeute).



Phytothérapie

La nature nous offre plusieurs plantes très performantes : le **chardon-Marie** (voir Encadré page suivante), le **desmodium** (partie aérienne), le **radis noir** (racine), l'**artichaut** (feuille), le **romarin** (feuille), le **chrysanthellum** (plante entière), l'**eupatoire chanvrine** (plante entière) et le **curcuma** (rhizome). Outre leur action bénéfique sur les troubles digestifs mineurs (excès de table), ces plantes sont dotées d'une activité détoxifiante et hépato-protectrice remarquable ; elles protègent et relancent la régénération des cellules du foie (les hépatocytes). Elles devraient donc être employées systématiquement pour compenser ou empêcher la souffrance hépatique, aussi bien en curatif dans les pathologies du foie (intoxication, hépatites, stéatoses, etc.) qu'en préventif, en accompagnement d'un traitement conventionnel lourd pour cet organe (chimiothérapie, etc.).

Concrètement, **associez 2 ou 3 plantes en veillant à sélectionner dans votre choix soit le chardon-Marie, soit le desmodium, soit les deux !**

Exemples : chardon-Marie/artichaut/radis noir ou desmodium/chrysanthellum/radis noir ou desmodium/romarin ou chardon-Marie/curcuma ou desmodium/chardon-Marie ou chardon-Marie/artichaut/desmodium, etc.

- **En gélules ou en extraits liquides** : en vous référant aux posologies indiquées (1 à 3 prises).

- **En tisanes** : optez pour **desmodium** (décoction de 15 minutes), **romarin** (infusion de 10 minutes) et **chrysanthellum** (infusion de 15 minutes), en association ou en alternance, à raison de 10 à 15 g par litre d'eau pour chacune d'elles. Buvez le litre de tisane dans la journée ; en cure de 9 à 21 jours.

▲ *Tenir compte des propriétés cholagogues des plantes et donc du risque de migration des calculs biliaires (voir Insuffisance hépato-biliaire). D'autre part, artichaut, chardon-Marie, chrysanthellum et eupatoire chanvrine appartiennent aux Astéracées et sont contre-indiqués chez les personnes allergiques à cette famille de plantes.*

LE CHARDON-MARIE

Le chardon-Marie, encore appelé chardon de Notre-Dame, est majestueux avec ses grandes feuilles luisantes alternes veinées de blanc et son inflorescence rose violacé émergeant d'une collerette de bractées recourbées en épines acérées. Le petit fruit est un akène marron marbré de jaune et surmonté d'une aigrette permettant la dissémination des graines par le vent. Le fruit constitue la partie médicinale. La tradition lui octroie de nombreuses vertus : tonique apéritif hypocholestérolémiant, stimule l'écoulement de la bile, favorise la lactation, stimulant cardiaque utile dans l'hypotension, anti-hémorragique contre les saignements de nez ou les règles trop abondantes. Mais c'est la présence d'un mélange de principes actifs baptisé « silymarine » qui retient l'attention. Il confère au chardon-Marie un puissant pouvoir hépato-protecteur et régénérateur cellulaire qui sera mis à profit dans toutes les situations à risques. Des intoxications à l'amanite phalloïde ont même été contrées par l'administration d'extraits concentrés ! Le chardon-Marie s'utilise préférentiellement sous forme de gélules (poudre micronisée ou extrait sec) ou d'extrait liquide, de préférence sans alcool. En revanche, la tisane risque d'être moins efficace, la silymarine étant peu soluble dans l'eau.



Aromathérapie

Plusieurs HE sont considérées comme des protecteurs hépatiques : la **carotte cultivée** (semence), la **livèche** (racine), le **céleri** (graine), l'**aneth** (herbe), le **lédon du Groenland** (racine), le **thym** (sommité fleurie) CT thuyanol et le **romarin** (rameau) CT verbénone. Par voie cutanée, elles seront un excellent complément au traitement de phytothérapie.

▲ *Ne prolongez pas l'emploi des HE possédant des propriétés hépatiques sans avis médical.*

▲ *L'HE de romarin CT verbénone et l'HE d'aneth sont contre-indiquées en cas de cancer hormonodépendant.*

▲ *Attention au risque allergique avec l'HE de céleri.*

▲ *L'HE d'aneth est déconseillée aux épileptiques.*

▲ *L'HE de lédon du Groenland est déconseillée en cas de pathologie thyroïdienne.*

▲ *L'HE de livèche est contre-indiquée en cas d'insuffisance cardiaque et rénale sévère.*

Synergie aromatique

- HE de **romarin** CT verbénone : 30 gouttes
- HE de **thym** CT thuyanol : 15 gouttes
- HE de **carotte cultivée** : 15 gouttes
- HV de noisette ou de macadamia

Dans un flacon de verre opaque de 15 ml, mettez les HE, complétez avec l'HV de noisette ou de macadamia et mélangez. Appliquez 5 à 6 gouttes du mélange, dans la zone du foie, matin et soir ; en cure de 10 à 21 jours.



Oligothérapie

Très utile pour activer la détoxication. Choisissez le ou les oligoéléments dont vous avez besoin et absorbez 1 à 2 prises par jour, à jeun ; en cure de 1 à 3 mois.

- **Germanium** : détoxifiant général et régénérateur hépatique ; utile en cas d'intoxication aux métaux lourds (en alternance avec le sélénium).

- **Molybdène** : neutralise les sulfites, le formaldéhyde et l'acétaldéhyde.

- **Sélénium** : antioxydant, accélère l'élimination des métaux lourds. À prendre seul (sans l'associer à un autre oligoélément) ou en alternance avec un autre oligoélément.