

la gastro-entérite

Est une inflammation des voies intestinales généralement causée par un virus.

Eviter de s'enfermer dans des espaces trop confinés, surchauffés et mal aérés.

Tout le temps sur les toilettes toutes, nausées, des frissons, etc. Ce sont les symptômes de la gastro-entérite.

Ne pas manger des crudités, épicées et sucreries qui sont irritantes - Les laitages et graisses qui accélèrent le transit.

Manger plutôt du riz à l'eau, purée de carottes, compote de pommes maison, bananes écrasées qui permettent à l'intestin de "se reposer".

Prendre des aliments, six à dix par jour, en petites quantités.

Boire souvent et par petite quantité, de l'eau minérale riche en sodium ou du bouillon de légumes : une gorgée toutes les cinq à dix minutes.

Pour la gastro : des plantes qui calment :

La reine-des-prés : Pour les vomissements et la diarrhée,

Préparer la racine en décoction, en la faisant bouillir 15 minutes. Ou utiliser la plante entière broyée (flacon) verser 1 cuillerée à café matin et soir dans un verre d'eau, à boire pendant deux ou trois jours.

Le chêne : astringent - pour les diarrhées.

Décoction : faites bouillir 20 à 30 g d'écorce de chêne dans 1 litre d'eau pendant 20 minutes. Filtrez et buvez trois tasses par jour.

L'angélique : antispasmodique - pour calmer les maux de ventre.

Faites infuser durant 15 minutes -1 cuillerée à soupe de racine d'angélique (trois tasses par jour). Ou la teinture-mère (macération des fleurs dans de l'alcool) : 40 gouttes matin, midi et soir dans un verre d'eau pendant deux ou trois jours.

Le romarin : Pour les vomissements. En infusion (1 cuillerée à soupe par tasse, deux ou trois tasses par jour) ou en teinture-mère : 20 gouttes, trois ou quatre fois par jour.

Le thym et la lavande : diminuent le risque de surinfection si la gastro dure plus de quarante-huit heures (trois tasses d'infusion par jour).

Pour les nausées Homéopathie.

Nux vomica 4 CH : contre les nausées et les vomissements, vous pouvez prendre 3 granules, trois fois par jour.

China rubra 4 CH : ce remède est très efficace pour stopper la diarrhée. Prendre 3 granules, cinq à sept fois par jour.

Pour reconstituer la flore intestinale après une gastro, Les probiotiques : Yaourts, lait fermenté et levure de bière. A consommer 1 fois par jour

En cas de fièvre, de sang dans les selles ou de diarrhées très fréquentes qui sont plus de dix par jour, il est mieux de consulter un médecin.

Les antibiotiques sont inefficaces et attaquent la flore intestinale, qui aggrave la diarrhée, tout en affaiblissant notre système immunitaire.

Il y a des gastro-entérites causées par des intoxications alimentaires d'origine bactérienne : salmonelles, campylobacters et bactéries comme Shigella et Clostridium difficile. S'il a été clairement établi que votre gastro est causée par une bactérie, alors les antibiotiques sont efficaces.

Chez les jeunes enfants, de 6 mois à 3 ans, c'est un virus, le rotavirus, qui est responsable dans plus de la moitié des cas de la gastro : Le rotavirus

Le résultat est que, dans les pays industrialisés, nos petits de moins de 5 ans souffrent de diarrhée 2,2 fois par an en moyenne. Et si, la plupart du temps, la gastro ne dure pas au-delà de 3 jours, la gastro-entérite aiguë, elle, dure huit jours. Une perte de liquide entraîne un risque important de déshydratation, vomissements et diarrhées.

Déshydratation : le sang devient plus visqueux. Pour compenser, il va attirer l'eau présente dans les cellules et les tissus avoisinants et si la déshydratation se poursuit, ces cellules commencent à se ratatiner et à mal fonctionner, et les tissus commencent à se dessécher. Les cellules cérébrales étant les plus sensibles à la déshydratation, des épisodes de confusion peuvent se produire. Viennent ensuite les reins, et le foie.

Jeunes enfants et nouveau-nés sont particulièrement concernés du fait de la plus grande proportion que représente leur peau par rapport à leur organisme. Cette peau qui transpire en cas de fièvre, et élimine beaucoup d'eau. Ainsi, ils peuvent être déshydratés après quelques heures de vomissements ou de diarrhées, seulement.

Certains signes peuvent donner à penser qu'un bébé est déshydraté : une absence de larmes quand il pleure ; une bouche sèche ; la partie supérieure de son crâne peut s'enfoncer légèrement ; une couche qui n'est pas mouillée pendant plus de huit heures.

Lutter contre la déshydratation : boire de l'eau.

Si vous perdez beaucoup d'eau, vous vous videz également de vos sels minéraux, sodium, potassium, calcium, magnésium, des substances indispensables pour que votre organisme puisse assimiler et utiliser l'eau que vous absorbez. Vous devez donc non seulement remplacer l'eau, mais aussi ces sels, et plus particulièrement le sodium et le potassium, en buvant des boissons particulières. A boire en cas de gastro La boisson de base est l'eau sucrée et salée.

* Mettre 6 cuillères à café de sucre et 1 cuillère à café de sel dans un litre d'eau stérile, c'est-à-dire en bouteille ou bouillie.

* Mélanger 360 ml de jus d'orange non sucré à 600 ml d'eau bouillie refroidie, additionnée d'une demi-cuillère à café de sel de table.

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

On peut se procurer un certain nombre de boissons commerciales qui ont été élaborées en vue de remplacer les sels perdus lors des exercices vigoureux.

Chez le nourrisson, administrer la solution, de préférence fraîche, plusieurs fois par heure, par petites gorgées ou à la cuillère. Il boira autant qu'il en aura besoin.

La tisane de feuilles de menthe poivrée soulage l'inflammation des muqueuses de l'estomac et de l'intestin.

* Faites infuser une cuillère à soupe de feuilles séchées dans 150 mL d'eau bouillante, pendant 10 minutes, et buvez 3 à 4 tasses par jour de cette infusion.

* Une solution intraveineuse comportant du chlorure de sodium pourra être administrée. Ces solutions sont injectées rapidement au début, puis plus lentement au fur et à mesure que la déshydratation se corrige.

Ensuite, il faut songer à prendre soin de vos intestins :

Calmer l'inflammation des intestins Pour protéger la muqueuse intestinale, rendre les selles plus consistantes et réduire la diarrhée, la consommation d'aliments riches en mucilage (une sorte de gélatine végétale) est efficace. Vous trouvez beaucoup de mucilage dans les graines de lin et dans une plante appelée psyllium, et que vous trouvez en magasin bio.

* Pour les graines de lins, il faut les broyer et mettre 5 à 10 g de la poudre obtenue dans 150 mL d'eau tiède, pendant 30 mn, puis filtrer et boire le liquide.

* Pour le psyllium, il faut en mettre 5 g dans un grand verre d'eau et le boire, 4 fois par jour.

* On peut aussi calmer l'infection intestinale par un complexe d'huiles essentielles, uniquement à partir de 6 ans :

- HECT cannelle (feuille ou écorce) : 1 goutte

- HECT tea-tree : 1 goutte

- HECT palmarosa : 1 goutte

- HECT estragon : 1 goutte

A prendre dilué dans un cuillère à café d'huile d'olive et de miel.

* Les probiotiques : de bonnes souches de bactéries.

* Dans le cas de la gastro-entérite aiguë, ce sont les lactobacilles (notamment *Lactobacillus casei* GG et *Lactobacillus reuteri*) et la levure *Saccharomyces boulardii* (levure de bière) qui sont efficaces. (1)

Les doses efficaces sont les suivantes :

• 6 à 12 milliards UFC de *Lactobacillus* GG par jour, 1 fois par jour avant de manger.

- 10 à 30 milliards UFC de levure de bière active (*Saccharomyces boulardii*), par jour.

A noter que les probiotiques sont particulièrement efficaces en prévention : on recommande à tous les voyageurs se rendant sous les tropiques d'emporter avec eux les probiotiques *Saccharomyces boulardii* et un mélange de *Lactobacillus acidophilus* et de *Bifidobacterium bifidum* pour prévenir la turista. Le traitement doit commencer 1 à 5 jours avant le voyage et se poursuivre pendant 2 semaines après.

N'oubliez pas que, pour que les probiotiques soient efficaces, il est très important qu'ils se rendent « vivants » en grand nombre dans l'intestin. Or, l'acidité de l'estomac en tue une très grande partie (90 %). Pour éviter cette destruction, il est important de privilégier les produits offerts en capsules entérosolubles, conçues pour se dissoudre dans l'intestin, ou alors de les prendre sous forme liquide sur un estomac vide, lorsque votre pylore (la porte qui ferme votre estomac par le bas) est ouvert, c'est-à-dire le matin, 10 mn avant le petit-déjeuner.

Tant que les malaises persistent, mieux vaut éviter de consommer les aliments suivants, qui aggravent les crampes et la diarrhée :

* les produits laitiers ; les jus d'agrumes ; la viande ; les plats épicés ; les friandises ; les aliments riches en gras (dont les fritures) ; les aliments qui contiennent de la farine de blé (le pain, les pâtes, la pizza, etc.) ; le maïs et le son, qui sont riches en fibres ; les fruits, à l'exception des bananes, qui seraient plutôt bénéfiques, même chez les jeunes enfants de 5 mois à 12 mois ; les légumes crus.

Une fois les nausées disparues, réintroduire graduellement une alimentation solide en privilégiant certains aliments plus faciles à digérer.

* Les féculents, comme le riz blanc, les céréales sans sucre, le pain blanc et les craquelins, sont habituellement bien tolérés et réduisent la diarrhée.

* Cesser de manger si les symptômes reviennent. Ensuite, ajouter progressivement les fruits et les légumes, le yaourt, puis les aliments protéinés (la viande maigre, le poisson, les œufs, le fromage, etc.).

* Du paracétamol pour faire baisser la fièvre. Elle ne dépasse pas 38,5 °C en principe en cas de gastro, il est donc préférable de ne pas le faire, car la fièvre est un mécanisme de défense immunitaire naturel.