

UN VENTRE EN PAIX GRÂCE AUX PROBIOTIQUES

Un Français sur dix souffre de colopathie. -
Conseils pour apprivoiser un intestin ultrasensible
et restaurer l'harmonie avec son transit.

CHRISTINE DESMETTRE AVEC LE PR ROBERT BENAMOUZIG, CHEF
DU SERVICE DE GASTRO-ENTÉROLOGIE AU CHU AVICENNE (BOBIGNY).

OBJECTIF

Se débarrasser d'un côlon irritable, aussi appelé colite spasmodique ou syndrome de l'intestin irritable (SII), trouble bénin mais perturbant.

LES SYMPTÔMES

Ballonnements, gargouillis et spasmes douloureux de l'abdomen, troubles du transit (diarrhée, constipation).

LA SOLUTION DES PROBIOTIQUES

En rééquilibrant la flore intestinale, certains organismes vivants, appelés probiotiques, peuvent soulager l'inflammation en cause dans ces troubles liés à une hyperperméabilité de la paroi du côlon (après une infection, un stress, la prise d'antibiotiques...).

- **Lesquels choisir ?** *Lactobacille L. reuteri*, *Lactobacille L. plantarum*, *Bifidobacterium*, *Saccharomyces*... Différentes souches, à des dosages très variés, ont démontré leur efficacité. Il faut parfois en tester plusieurs (*Physiostim TM*, *Physionorm TM*, *Lactibiane*, *Normafilus*, *Ibsium*, *Immubio*... en pharmacie) pendant au moins deux mois pour un soulagement durable.
- **Les prébiotiques**, des glucides complexes riches en fibres solubles, peuvent renforcer l'effet des probiotiques en cas de constipation.

4 ASTUCES QUI AMÉLIORENT LA SITUATION

1. **LIMITER L'ALCOOL** qui nourrirait des bactéries intestinales productrices de gaz.
2. **ÉVITER LES AGRUMES** en fin de repas, soupçonnés de ralentir la digestion.
3. **PENSER À LA CHALEUR.** Une simple bouillotte sur le ventre calme la douleur.
4. **APPRENDRE À SE DÉTENDRE :** yoga, relaxation, sophrologie et hypnothérapie.

- **Vérifier s'il ne s'agit pas d'une intolérance à certains aliments.** Une étude de l'université du Michigan (*Gastro Journal*, mai 2015) a démontré les bénéfices d'un régime pauvre en FODMAPs, ces sucres indigestes présents dans certains végétaux (abricot, ail, blé...), les confiseries et les aliments « sans sucre ». En six semaines, 61 % des patients allaient mieux. Pour débusquer les intrus, les éliminer deux semaines, puis les réintroduire famille par famille.

ÇA MARCHE AUSSI LA GLUTAMINE

Pour qui manque de cet acide aminé présent dans les protéines animales, en prendre en complément alimentaire peut améliorer la situation.

LA PHYTOTHÉRAPIE

La mélisse calme les ballonnements. C'est la tisane idéale en fin de repas. À alterner avec l'angélique, qui évite les gaz (10 g de racines en infusion). Associer de la gentiane en cas de constipation, et des feuilles de noyer en cas de diarrhée.

L'HOMÉOPATHIE

Nux Moschata 5 CH pour les personnes « pleines d'air » à chaque repas, avec somnolence et bouche sèche; *Aloe 5 CH* chez un gros mangeur sédentaire prédisposé aux diarrhées; *China Rubra 5 CH* face à un abdomen douloureux et bruyant associé à un goût amer en bouche. Pour tous : 5 granules deux fois par jour durant deux semaines au minimum.

L'AROMATHÉRAPIE

Laisser fondre en bouche 3 gouttes d'essence de zeste de citron. Ou 2 gouttes d'HE de basilic exotique ou de menthe poivrée dans un peu d'huile végétale pour un massage calmant sur le ventre douloureux. ■



Enquête de santé, le mardi 18 avril à 20 h 40
« UNE RÉVOLUTION MÉDICALE DANS L'INTESTIN »

Enquête de santé

s'intéresse au rôle méconnu de l'intestin sur notre santé. Marina Carrère d'Encausse, Michel Cymes et Benoît Thevenet répondent aux questions des téléspectateurs posées par e-mail sur france5.fr, par SMS au 41555 ou via twitter#santef5.



NOTRE ÉQUIPE

