



MÉDECINES DOUCES

remèdes naturels

4 façons de mieux digérer



Les probiotiques

> Pourquoi ça marche ?

Ces micro-organismes vivants, absorbés en quantité suffisante, ont des effets bénéfiques sur la digestion. On utilise le plus souvent des bactéries produisant de l'acide lactique, comme *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus acidophilus* ou *Bifidobacterium breve*. En colonisant l'intestin, les probiotiques absorbent les déchets provoquant des fermentations, ce qui permet aussi de maintenir l'équilibre acido-basique de l'organisme.

> Comment les utiliser ?

À prendre en cure sous forme de gélules, en respectant la posologie du fabricant.

Le conseil en plus

Ajouter une poignée d'algues (kombu) dans l'eau de cuisson des légumes secs ou des céréales complètes.

> Produit prêt à l'emploi

Physionorm Daily (combinaison de 8 souches de probiotiques), **ImmuBio**, 23 € les 30 gélules. À raison de 1 gélule par jour.



L'huile essentielle de basilic exotique

> Pourquoi ça marche ?

Elle stimule le système digestif et combat les fermentations intestinales. Antispasmodique, cette huile essentielle a également une action carminative, c'est-à-dire qu'elle réduit les gaz, donc les ballonnements.

> Comment l'utiliser ?

Après le repas, prendre 1 ou 2 gouttes d'HE (huile essentielle) de basilic exotique avec 1 cuillerée d'huile d'olive, de purée d'amande ou de miel ou un support neutre.

Pour aromatiser ses plats, verser 6 gouttes d'HE de basilic avec 100 ml d'huile d'olive. Ne pas confondre le basilic exotique (tropical) avec le basilic sacré ou le basilic français.

Les conseils en plus

Pour lutter contre le stress, qui empêche de bien digérer : diffuser 15 gouttes d'HE de lavande officinale ou de petit grain bigarade (au choix) 2 fois par jour, dans les pièces à vivre pendant 15 minutes. En cas d'anxiété, se délasser dans un bain aromatique, le soir avant de se coucher : diluer 10 gouttes d'HE de lavande officinale dans un bouchon de produit de bain.

> Produits prêts à l'emploi

Roll'on relaxation, Phytosun arômes, 7,45 € les 5 ml.
Massage maux de ventre aux 15 huiles essentielles, Puresentiel, 13 € les 50 ml.
Capsules Ressource aux huiles essentielles, Le Comptoir Aroma, 9 € les 30 gélules.
Diffuseur nébulisation expert (nébulisation à froid), Phytosun arômes, 59,90 €.



La tisane de graines de fenouil

> Pourquoi ça marche ?

Grâce leur concentration en huile essentielle riche en anéthol, les graines de fenouil calment les spasmes et apaisent les douleurs abdominales. Assainissant, le fenouil limite la formation des gaz en empêchant la fermentation des aliments. Il soulage donc les lourdeurs et les gonflements après le repas.

> Comment l'utiliser ?

Compter 10 à 15 g de graines de fenouil (1 cuillerée à café bien pleine) pour une tasse d'eau bouillante. À boire en fin de repas.

Ou faire préparer par le pharmacien des gélules à base de 150 mg de fenouil (poudre totale) et 150 mg de menthe poivrée (poudre totale). Prendre 1 gélule à midi et au dîner. En cure de 1 mois. À renouveler si nécessaire.

Contre-indications : déconseillé pendant la grossesse et chez les femmes ayant eu un cancer hormonodépendant (sein, ovaires).

Les conseils en plus

Consommer le fenouil en légume, cru ou cuit, de préférence en début de repas.
Supprimer les aliments pouvant favoriser la fermentation : sucre, féculents, crudités, légumes secs (haricots), petits pois, oignons, choux... Idem avec ceux qui produisent des gaz : carottes, abricots, bananes...
Fruits et desserts sucrés se consomment plutôt dans la matinée ou l'après-midi.
Oublier les chewing-gums, ainsi que les sodas et autres boissons gazeuses.
Manger dans le calme en mastiquant longuement et lentement : la digestion débute dans la bouche grâce aux enzymes de la salive.
Éviter les grignotages dans la journée, qui entraînent une déglutition permanente d'air. Et limiter aussi les portions...

Nos experts



FRANÇOISE COUIC MARINIER
docteur
en pharmacie,
diplômée en
phytothérapie,
aromathérapie



THIERRY MORFIN
naturopathe
(Paris)



Ventre gonflé, gaz, inconfort digestif...
Ces manifestations bien désagréables peuvent
être soulagées par des solutions naturelles.

ÉVELYNE DELICOURT



Les bourgeons de figuier

> Pourquoi ça marche ?

Ce sont de grands régulateurs du système digestif. Relaxants, ils réduisent le stress, souvent en cause dans les ballonnements.

> Comment les utiliser ?

Prendre 10 gouttes d'extrait de bourgeons le matin et 10 gouttes le soir pendant 21 jours. On peut refaire une seconde cure si nécessaire avec une semaine d'arrêt.

Le conseil en plus

Faire une promenade digestive après les repas chaque fois que c'est possible. Et boire de l'eau de source dans la journée.

> Produits prêts à l'emploi

Extrait de bourgeon figuier bio, Vitaflor, 11,90 € les 15 ml (dans les pharmacies).

Herbalgem figuier, 11,50 € les 15 ml (dans les boutiques bio).



4 TRUCS QUI SOULAGENT

Manger une pomme (bio) avec la peau.

Boire une infusion d'écorce de citron (non traité), pour éliminer les gaz.

Croquer un radis noir, qui stimule et nettoie la vésicule biliaire.

Saupoudrer de curcuma yoghourts et compotes, pour faciliter la digestion.