



C'EST QUOI LE BRÛLANT ?

Les brûlures d'estomac que nous appelons brûlant, ou acidité, sont dues à l'acidité qui règne dans l'estomac. Celui-ci sécrète en effet des acides qui nous aident à digérer notre nourriture. Si ces acides, mélangés à la nourriture avalée, remontent dans l'œsophage, ils le brûlent. Normalement, un sphincter qui se trouve au bas de l'œsophage empêche ce retour en arrière des aliments. Mais il peut arriver que ce petit muscle ne fonctionne pas bien... C'est alors que le reflux gastro-œsophagien (le brûlant) se met en place. **Que faire ?**

Si les conseils qui vont suivre ne sont pas suffisant, il vaut mieux en parler à son thérapeute, car il est parfois indiqué de pratiquer certains examens plus approfondis.

Quelques conseils pratiques importants :

Eviter les repas trop importants, manger lentement, éviter certains aliments, dormir avec un gros oreiller pour éviter la position trop à plat, ou bien surélever la tête du lit, éviter d'abuser des médicaments tels que aspirine ou anti inflammatoires.

L'argile blanche et le lithotamne (algue) sont apaisantes et tapissent les muqueuses

Le charbon végétal protège les parois et le lithothamne bloque le reflux et calme le brûlant.

Pour le lithotamne à éviter si vous avez des troubles thyroïdien ... Dans ce cas contentez vous d'argile blanche et/ou de plantes.

Certaines plantes peuvent aider en diminuant le reflux comme le Fucus (*Fucus vesiculosus*) ou l'Agar (*Agar-agar*), en diminuant la sécrétion acide de l'estomac comme la Coriandre (*Coriandrum sativum*), la Réglisse (*Glycyrrhiza glabra*), en protégeant la muqueuse comme l'Aloe vera, la Mauve (*Malva sylvestris*), en agissant comme un anti-ulcéreux et un calmant antispasmodique comme la Matricaire (*Matricaria chamomilla*) la Passiflore (*Passiflora incarnata*), la Camomille romaine (*Anthemis nobilis*). Boire du jus de pommes de terre apaise aussi. La mélisse officinale exerce une action sédative antispasmodique et stimulante digestive. Elle à même une action bénéfique sur le sommeil