



CONSEILS CONTRE L'INTESTIN IRRITABLE

Rappel, les "News" envoyées sont toujours tirées de sources sérieuses (ABC Santé, Passeport santé et de lectures diverses que j'aime de partager...)

Conseils contre l'intestin irritable

Vous êtes régulièrement sujet à la diarrhée, la [constipation](#) ou les deux ? Vous avez des selles irrégulières et souffrez régulièrement de crampes abdominales ? Alors vous avez le [syndrome du côlon irritable \(SCI\)](#) . Parce que l'SCI présente beaucoup de symptômes (souvent vagues), de nombreux remèdes ont dû être testés :

* Au départ, les médecins pensaient qu'un manque de fibres était la principale cause de l'SCI. Pour l'instant, l'engouement pour l'utilité des fibres est quelque peu tempéré, mais les fibres restent une piste intéressante. Optez pour des fibres solubles comme le psyllium par ex.

* L'huile de menthe poivrée soulage les contractions intestinales.

* Les [probiotiques](#) ont aussi probablement leur utilité, du moins selon certaines études.

* Le curcuma (qui contient de la curcumine) a un effet anti-inflammatoire prometteur.

La cause de l'SCI varie d'une personne à l'autre, c'est pourquoi il est utile de tester, voire de combiner plusieurs remèdes.

Qu'est-ce qu'un intestin irritable ne peut pas digérer ?

l'IBS = (irritable bowel syndrome)

La plupart des patients qui souffrent du syndrome de l'intestin irritable réagissent mal à certains aliments. Du moins, c'est ce qu'ils pensent. Des examens supplémentaires ont démontré que 58 à 75% des patients ne s'apercevaient de rien quand ils consommaient, à leur insu, des aliments qui, selon eux, provoquaient leurs douleurs intestinales.

Parfois, des aliments sont bel et bien une cause réelle. Cependant, les allergies alimentaires ne posent réellement problème que chez un nombre restreint de patients.

- Éviter le lait peut parfois aider, surtout dans le cas d'intolérance au lactose.
- Outre le lactose, il s'avère qu'éviter les sucres comme le fructose et le sorbitol améliore aussi les symptômes de l'IBS.
- Les patients souffrant d'IBS devraient passer un test pour détecter une éventuelle maladie cœliaque ou une hypersensibilité au gluten.

- De nombreux patients évitent spontanément le café, le thé et le chocolat à cause de la teneur de ces aliments en caféine.
- Évitez les repas copieux.

Les régimes d'élimination sont un moyen de détecter certaines réactions alimentaires. Veillez, pendant le régime, à toujours consommer suffisamment de nutriments essentiels.

Un mélange de probiotiques aide les adultes/enfants qui ont un intestin irritable
Les enfants ont régulièrement l'intestin irritable : des selles irrégulières avec de la diarrhée, de la constipation, des douleurs abdominales, ...

Les médicaments aident peu à soulager ces maux parce qu'ils ne concordent pas avec les causes sous-jacentes. Quand ils agissent, ils sont souvent inadaptés pour des enfants, à causes des effets secondaires.

Les probiotiques possèdent de meilleurs atouts. Une des causes possibles d'un intestin irritable sont de petites infections provoquées par des bactéries qui viennent troubler l'harmonie entre l'intestin et la flore intestinale. Les résultats des tests sont généralement positifs, bien que l'efficacité dépende de la souche du probiotique utilisée.

Dans une étude menée récemment, on a utilisé un mélange de huit souches différentes et cela a donné de bons résultats. En outre, ce mélange a influencé la composition de la flore intestinale.

Chez Phyterma vous trouverez des Probiotics juniors OU seniors OU adultes. Les différences résident dans le fait que les quantités sont + ou - selon l'âge. L'avantage de nos Probiotics c'est qu'ils résistent à une t° de 37 ° et ne nécessitent donc pas d'être au frigo. De plus que ce soit pour Seniors ou Juniors ils sont en poudre qui n'a aucun goût.

De surcroît les Probiotics ont une influence intéressante sur le système immunitaire ! En cette période de refroidissements de rhumes ...etc. C'est le bienvenu !

Comment prévenir le côlon irritable ?

Pour prévenir les symptômes d'un côlon irritable, vous pouvez suivre quelques règles de vie et alimentaires telles que boire deux litres d'eau par jour, adopter une alimentation variée et riche en fibres, éviter le stress et veiller à un bon repos nocturne.

Il existe divers moyens qui contribuent à atténuer les symptômes, par exemple les médicaments qui relâchent la paroi intestinale et les produits qui agissent comme des fibres ('éléments de lest'). Vous pouvez aussi utiliser des laxatifs pendant une courte durée. L'usage prolongé est en revanche déconseillé car il rend les intestins fainéants.

Faites attention aux fibres que vous consommez !

Il faut donner la priorité aux fruits et aux légumes qui contiennent des fibres solubles.

Évitez le son, car il contient des fibres non solubles. Le son peut dès lors accentuer la douleur.

Les laxatifs peuvent se révéler utiles mais doivent être prescrits avec modération. Ils n'exercent aucun effet sur le mécanisme de la constipation et certains laxatifs

augmentent en outre l'excrétion d'eau, ce qui favorise la constipation. Vous entrez ainsi dans un cercle vicieux. Mieux vaut donc demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien

Le repos calme les intestins hypersensibles

Vos intestins suivent votre rythme de vie. Le stress et une vie trépidante perturbent la régularité des selles. Et il est possible que cela agisse aussi inversement : des intestins irrités provoquent davantage de stress. En effet, vous tournez en rond toute la journée parce que vous avez mal aux intestins et à la longue, cela devient une habitude.

Qui n'a pas mal aux intestins quand il part en voyage ? Souvent, cela est dû à l'énervement et non à l'une ou l'autre contamination alimentaire. En proie au stress des examens ou au trac, beaucoup de gens passent plus de temps ... aux toilettes !

Faire de la méditation, prendre totalement conscience de son corps, passer une bonne nuit, mener une vie régulière ...etc. tout cela rend les intestins moins irritables. Il existe aussi des préparations à base de plantes qui rendent les intestins moins sensibles.

Des scientifiques ont trouvé une explication à ce phénomène. Nos intestins sont régis par un réseau de cellules nerveuses qui leur est propre : 'le cerveau des intestins'. Le 'cerveau intestinal' ne fonctionne pas de manière tout à fait indépendante du 'cerveau cérébral'. Si notre cerveau est soumis au stress, nos intestins en subissent les conséquences.

La tisane

Très intéressante lorsque l'on est en crise (diarrhée, douleurs et spasmes ...) 2 à 3 tasses par jour

- Aigremoine - L'Ail des ours - L'Alchémille - La Ronce - Guimauve - Matricaire
- Mélange d'huiles essentielles
- En cas de crise, on peut aussi se masser le ventre avec un mélange de coriandre, litsée citronné, sarriette, basilic et menthe ... je le prépare sur commande On masse le ventre 2 à 4 x /jr selon la nécessité

N'hésitez jamais à demander conseils..., je me ferai un plaisir de vous conseiller

A tout bientôt

Mady