

Date : 19/01/12

3 méthodes douces pour soigner une gastro



L'épidémie de gastro est bel et bien installée. La semaine dernière, le nombre de consultations pour gastro-entérite a été estimée à 315 cas pour 100 000 habitants, bien au-dessus du seuil épidémique de 283 cas pour 100 000 habitants, et ce, pour la seconde semaine consécutive. Nos solutions pour maîtriser au plus vite la situation.

Gastro: mettez votre intestin au repos

Se précipiter aux toilettes toutes les cinq minutes, avoir la nausée, des frissons... Tout le monde connaît les désagréables symptômes de la gastro-entérite. Le premier jour, si la diarrhée est très importante, vous pouvez prendre du Smecta® (2 sachets, trois fois par jour, dilués dans de l'eau). Sinon, des solutions plus naturelles peuvent suffire.

Le traitement doit commencer par... l'assiette. Crudités, épices et sucreries sont irritantes ; laitages et graisses accélèrent le transit. Pendant quelques jours, ils sont donc à mettre sur une liste noire. Au menu, riz à l'eau, purée de carottes, compote de pommes maison, bananes écrasées. Des aliments qui permettent à l'intestin de "se reposer".

Le grignotage est recommandé : on fractionne les prises alimentaires, six à dix par jour, en prenant de petites portions. Comme l'appétit n'est pas au rendez-vous, c'est un bon moyen de reprendre des forces.

Évaluation du site

Au sein du site de RTL, télévision belge, RTL L'info se consacre uniquement à l'information. On y retrouve en continu des brèves, des articles sur la société, les faits-divers, le sport, l'international, etc.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 430

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Pour lutter contre la déshydratation, il faut 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.

Gastro: les plantes apaisent les troubles digestifs

La reine-des-prés : "Elle est efficace contre les vomissements et la diarrhée", explique le Dr Jacques Labescat. Vous pouvez préparer sa racine en décoction, en la faisant bouillir 15 minutes.

Autre possibilité : utiliser la **suspension intégrale** de **plante fraîche** (il s'agit de la plante entière broyée, vendue en flacon) : verser 1 cuillerée à café matin et soir dans un verre d'eau, à boire pendant deux ou trois jours.

Le chêne : astringent, il est idéal contre les diarrhées. Il se prend en 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, elle calme les maux de ventre. Faites infuser durant 15 minutes 1 cuillerée à soupe de racine d'angélique ...

Lire la suite sur Topsante.com