FICHE INFO SANTÉ

PHARMACIE DU GRAND JARDIN

Les conseils de votre pharmacien

DIGESTION DIFFICILE

A savoir

L'indigestion apparaît le plus souvent suite à un repas trop riche en graisse, en alcool ou trop copieux. De façon impropre, on parle souvent de « crise de foie » bien que le foie ne soit pas en cause.

Les principaux signes sont des nausées, une impression d'aliments qui « restent sur l'estomac », des ballonnements, des douleurs dans le ventre et des maux de tête.

Nos conseils

En pratique

► Favorisez la digestion
Pris de préférence avant les repas, certains produits augmentent la sécrétion de bile qui favorise la digestion des aliments gras.
(ex : Citrate de bétaïne ®, Oddibil ®, Oxyboldine ®, Digedryl ®, …)

► Soulagez la douleur
· Si vous ressentez des brûlures à l'estomac :
Les antiacides neutralisent l'acidité dans l'estomac. De nombreux produits existent, ils diffèrent par leur action, leur posologie, leurs formes (comprimés, sachets, comprimés à croquer, solution buvable)
(ex : Rennie ®, Maalox ®, Gaviscon ®, Marga ®,…)
· Si vous ressentez des douleurs dans le ventre :
Des produits dits antispasmodiques calment les contractions des muscles de l'abdomen. (ex : Spasfon ® cp ou lyoc)

► Luttez contre les ballonnements
Certains médicaments, comme les dérivés du charbon, permettent d'absorber les gaz.
(ex : Arko Charbon Végétal ®, Carbolevure ®, Siligaz ®, HE Cardamome …)

PHARMACIE DU GRAND JARDIN
30, place du Grand Jardin, 06140 VENCE
Tel : 04 93 58 00 39 - Fax : 04 93 24 04 07
Retrouvez cette Fiche Info Santé sur notre site internet :
www.pharmaciedugrandjardin.com

► **Homéopathie**
En prévention : Nux vomica 7CH : 1 dose avant tout repas lourd et/ou arrosé.
En cas d'indigestion : Nux vomica 9CH + Antimonium crudum 5CH : 5 granules de chaque toutes les heures.

► **Aromathérapie**
Menthe poivrée, Citron jaune ± Romarin ABV : 1 goutte de chaque sur un comprimé neutre à prendre après les repas 2 fois/jour pendant 2 à 3 jours.

► **Phytothérapie**
Fumeterre, Artichaut et Radis noir en gélules, Arkofluide Confort digestif ® en ampoules buvables ou Digebiane Pileje ®.

Adoptez les bons réflexes

Vous vous savez fragile ? Prenez les devants, essayez de prévenir l'indigestion !
► Préférez les antispasmodiques en lyoc d'action plus rapide.
► Desserrez vos vêtements à la taille.
► Evitez l'aspirine et la vitamine C qui risquent d'accentuer les douleurs à l'estomac
► Contrôler votre poids, le surpoids favorise les troubles digestifs.
► Mangez moins mais plus souvent, mâchez lentement et longuement les aliments, prendre ses repas dans le calme et à heures régulières.
► Evitez les aliments gras, en sauce, épicés, ceux qui provoquent des ballonnements (choux, haricots blancs…), le chocolat, les fruits et légumes acides (tomate, pomme…).
► Ne vous allongez pas dans les deux ou 3 heures après le repas.
► Elevez la tête de votre lit.
► Limitez le café, l'alcool, les sodas et évitez de fumer.

Quand consulter le médecin ?

► Si les troubles persistent ou se répètent après 48 heures de traitement.
► Si d'autres signes apparaissent comme de la fièvre, perte de poids, de la fatigue, des vomissements, une diarrhée.

PHARMACIE DU GRAND JARDIN
30, place du Grand Jardin, 06140 VENCE
Tel : 04 93 58 00 39 - Fax : 04 93 24 04 07
Retrouvez cette Fiche Info Santé sur notre site internet :
www.pharmaciedugrandjardin.com