Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 22

Rubrik: Santé

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

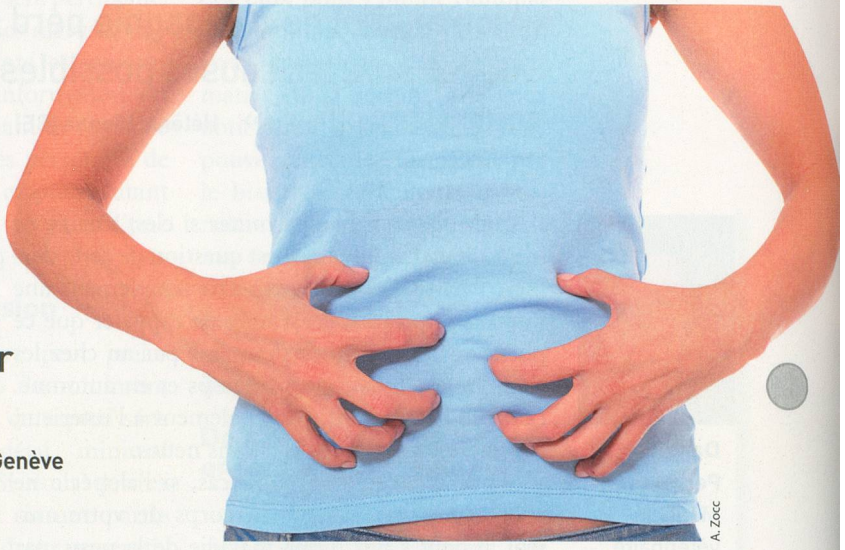
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Quelles recettes pour UNE DIGESTION SEREINE?


A. Zocc

«J'ai 68 ans et je commence à avoir de la peine à assimiler certains aliments. Quels médicaments puis-je prendre pour éviter ces maux de ventre?» Jacqueline, Genève

Stéphanie Garbani
pharmacienne responsable
CAPITOLE PHARMACIE • APOTHEKE PÉROLLES

Bien que le système digestif ne se modifie pas trop avec l'âge, il y a une diminution de la sécrétion de salive et des sécrétions acides dans l'estomac. Les fibres musculaires de l'intestin perdent de leur tonus et la digestion d'un repas prend plus de temps.

Dans le cas de Jacqueline, l'idéal serait de repérer et de supprimer les aliments qui lui causent les troubles: les légumes secs, les haricots blancs, les choux, le jus de pomme ou de prune, de même que les boissons gazeuses et le café au lait. Manger du pain complet au levain plutôt qu'à la levure empêche les gaz douloureux.

Il faut aussi éviter la prise de repas trop riches et copieux, tels que fritures, graisses, sauces et charcuterie. De plus, l'ail, l'oignon et les épices doivent être consommés avec modération. Par ailleurs, manger lentement, en mastiquant bien, est important: les aliments sont ainsi soumis plus longtemps à l'action chimique de la salive et plus rapidement digérés par les sucs gastriques de l'estomac.

Pour une meilleure digestion

Si ces mesures ne sont pas suffisantes et qu'on peut exclure une maladie grave après avoir consulté son médecin traitant, les médicaments suivants peuvent constituer un appoint de confort et calmer certains symptômes:

- cholagogues et cholérétiques: ils augmentent la sécrétion de bile et améliorent la digestion;
- enzymes digestives associées à des spasmolytiques: ils augmentent la libération d'acide chlorhydrique et d'enzymes. Ceux-ci favorisent la digestion des protéines, des hydrates de carbone et des graisses. De plus, ils libèrent une substance qui stoppe les crampes;
- antiflatulents, tels que les dérivés de la dimeticone, qui luttent contre les flatulences en absorbant les gaz;
- stimulateurs de la motilité gastro-intestinale.

Tisanes bienfaisantes et homéopathie

Hormis des médicaments, des solutions naturelles peuvent également vous soulager. A commencer par des tisanes (absinthe, fenouil, menthe poivrée, mélisse, camomille, millefeuille, pissenlits et verveine) ou des mélanges tout prêts, pour l'estomac ou des tisanes hépatiques et bilaires.

Sur le plan homéopathique, la prise d'Antimonium crudum 5CH est conseillée en cas d'indigestion par excès alimentaire et d'éructations ayant le goût des aliments ingérés.

S'il s'agit d'indigestion par excès d'alcool et de mets épicés, le Nux vomica 5CH peut contribuer à une meilleure digestion. Quant aux ballonnements et flatulences, il est préférable de recourir au Carbo vegetabilis 5CH et Lycopodium 5CH pour y remédier.

Massage de l'estomac

Les huiles essentielles peuvent également améliorer votre digestion. Par voie orale pour le gingembre ou la menthe poivrée, à raison d'une goutte de l'un ou de l'autre dans une cuillérée à soupe de miel, complétée par de l'eau chaude et à siroter par petites gorgées. On peut également se soigner par voie externe, en préparant une huile de massage pour l'estomac et le ventre. Il suffit d'ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de camomille et 1 goutte de menthe poivrée à une cuillérée à café d'huile végétale.