



Santé Nature
Innovation

DOSSIER SPÉCIAL

Prévenir et soigner la gastro de façon naturelle

| | |
|---|------|
| Gastro-entérite ou grippe intestinale ? | p. 1 |
| Règles élémentaires d'hygiène | p. 2 |
| À la garderie | p. 2 |
| Apprenez à tousser correctement | p. 3 |
| Boostez votre système immunitaire | p. 3 |
| Que faire si vous êtes déjà atteint ? | p. 5 |
| Attention à la déshydratation | p. 5 |
| Lutter contre la déshydratation | p. 6 |
| À boire en cas de gastro | p. 6 |
| Redonner vie aux intestins | p. 7 |
| Accélérer la guérison avec les probiotiques | p. 7 |
| Quand la vie normale va-t-elle reprendre ? | p. 8 |

LES DOSSIERS DE JEAN-MARC DUPUIS ET SON ÉQUIPE



L'extrême douceur de l'automne en Europe **d**ope les bactéries. Elles passent à l'attaque dès que le mercure baisse. Contre le froid, nous nous enfermons dans des espaces confinés, mal aérés, souvent surchauffés. Les conditions idéales sont réunies pour les diverses **contagions**, et en particulier la gastro-entérite, inflammation des voies intestinales généralement causée par un virus. Voici comment éviter d'être bêtement touchés, vous et vos proches, par l'épidémie de gastro-entérite.

Jean-Marc Dupuis —

Gastro-entérite ou grippe intestinale ?

Les symptômes de la gastro-entérite sont les suivants : nausées, perte d'appétit, crampes abdominales et vomissements qui apparaissent brutalement, diarrhée, fièvre et céphalées (maux de tête).⁽¹⁾ C'est une maladie qui peut être d'origine bactérienne, provenir de parasites, mais qui est dans la majorité des cas provoquée par un virus. On l'appelle alors la grippe intestinale. Chez les enfants de plus de 6 mois et chez les adultes, le virus de la gastro est généralement le rotavirus.

Mais la gastro-entérite peut aussi être d'origine bactérienne. Les bactéries qui causent la gastro se transmettent par voie orofécale, un mot qu'emploient les médecins et les personnes polies pour désigner un mode de transmission particulièrement dégoûtant. En effet, la voie orofécale veut dire que des selles contaminées se retrouvent dans la bouche, le nez ou les yeux d'une autre personne. Cela se produit quand vous touchez une personne ou un objet souillé par des excréments puis que vous vous frottez les yeux, le nez, ou que vous mettez vos doigts dans la bouche, ou quand vous buvez de l'eau qui a elle-même été contaminée par des excréments.

Contrairement à ce qu'on voudrait imaginer, la situation est en fait extrêmement fréquente, parce que beaucoup de personnes ne se lavent pas correctement les mains après avoir été aux toilettes. Serrez leur la main à ce moment-là, ou touchez un objet qu'elles ont touché (une poignée de porte, un interrupteur, les touches d'un téléphone ou d'un appareil à carte de crédit), et vous pouvez être contaminé.

Le rotavirus, lui, se transmet par les micro-gouttelettes libérées dans l'air lorsque vous toussiez ou éternuez.

Une personne touchée peut être contagieuse le jour précédant ses premiers symptômes et durant cinq à dix jours. Elle peut contaminer presque *80 000 personnes par jour* si elle fréquente des lieux publics. Et à la surface des objets, le virus de la gastro reste actif dix jours ! Une fois que le rotavirus est entré dans votre corps, il va chercher à pénétrer dans l'une de vos cellules. Car c'est là que ce fâcheux intrus va se développer puis passer dans les cellules voisines pour les contaminer à leur tour. Votre première arme contre ce virus est donc de l'empêcher en premier lieu d'entrer dans votre organisme. ─

Règles élémentaires d'hygiène

Évitez en toutes circonstances de toucher vos muqueuses avec des mains sales ou tout autre objet à la propreté douteuse. Les muqueuses sont très perméables aux bactéries, et c'est par elles que vous risquez le plus d'être contaminé. Les mains sont le principal véhicule, car toutes vos « lignes » dans la paume sont souvent chaudes et humides. Elles offrent aux bactéries un abri douillet pour se loger et proliférer. Si vous fumez, lavez-vous les mains avant votre pause cigarette.

La transmission se fait le plus souvent avec les gens que vous fréquentez de près, donc entre collègues de travail, voyageurs dans les transports publics, en famille, avec votre conjoint.

Les barres de métro/bus/tramway ne sont pas, chez nous, nettoyées tous les jours, comme c'est le cas au Japon. Les menus dans les restaurants, les barres des caddies, les digicodes et même, plus surprenant, les stéthoscopes de nos médecins, ainsi que les appareils pour mesurer la tension, sont des nids à bactéries. Une étude a montré que l'hygiène dans les cabinets médicaux n'est pas aussi stricte qu'on pouvait le penser, et ceci notamment au niveau des stéthoscopes, tensiomètres et mains des médecins. La Haute Autorité de Santé en France (HAS) a mis en place en juin 2007 des recommandations à suivre dans les cabinets médicaux et pas sans raisons du fait de la prolifération des maladies nosocomiales.⁽²⁾

À la garderie

Le rotavirus se plaît particulièrement dans les garderies et les crèches, où il passe d'enfant à enfant avec gourmandise, profitant de leur système immunitaire immature et de leur habitude de tout porter à la bouche, ce qui est excellent pour découvrir le goût et la texture des choses, mais n'est pas recommandé lorsque le jouet a été tripoté par un enfant qui avait mis ses mains on ne sait où la dernière fois qu'on lui avait changé sa couche.

Le résultat est que, dans les pays industrialisés, nos petits de moins de 5 ans

souffrent de diarrhée 2,2 fois par an en moyenne. Et si, la plupart du temps, la gastro ne dure pas au-delà de 3 jours, la gastro-entérite aiguë, elle, dure huit jours, ce qui peut être très éprouvant pour votre enfant, et pour vous, en raison de l'importante quantité de liquides en tout genre que vous devrez éponger.

Et c'est là d'ailleurs le principal problème de la gastro-entérite : cette perte de liquide entraîne un risque important de **déshydratation**. Je vous donnerai plus loin des conseils pour lutter contre la déshydratation.

Apprenez à tousser correctement

Si vous êtes comme moi, vous avez appris, étant petit, à mettre la main devant votre bouche lorsque vous toussiez. C'est évidemment mieux que rien, et cela protège en effet votre entourage des postillons et des microbes, tout en lui évitant le spectacle pas toujours gracieux d'une langue, d'une dentition et d'une gorge exposées. Songez cependant que votre main est désormais contaminée et qu'il faudra vous laver les mains au savon et

à l'eau chaude, puis avec un gel antibactérien désinfectant si vous ne voulez pas faire de cadeau empoisonné à la prochaine personne à qui vous direz bonjour. Vous pouvez limiter ce risque en toussant dans votre coude, ou dans un mouchoir si vous en avez le temps. A ce propos, oubliez les mouchoirs en tissu de votre enfance, nids à microbes, et préférez-leur les mouchoirs en papier jetables.

Boostez votre système immunitaire

Soignez votre flore intestinale, pièce stratégique de votre dispositif de défense immunitaire, en consommant des prébiotiques, des fibres particulières que vous ne digérez pas mais qui serviront de nourriture aux bonnes bactéries peuplant votre intestin, et en prenant des probiotiques, c'est-à-dire des bactéries et levures qui ont un effet positif pour votre santé et qui régénéreront votre flore intestinale.

Le miso et les produits issus de la lactofermentation ou fermentations lactiques, comme la choucroute crue, sont des aliments quasi miraculeux pour la reconstitution de la flore intestinale et bactérienne en général.

Dans les rayons de « phytothérapie » (se soigner par les plantes), vous avez peut-être déjà entendu parler des **échinacées**, ces plantes qui renforcent le système immunitaire. Vous pouvez trouver des préparations sous forme de teinture mère : le principe actif de la plante est extrait avec de l'alcool, mais les quantités restantes dans le produit final

sont très faibles. En prévention, vous pouvez prendre trente gouttes d'échinacées, trois fois par jour, à mélanger dans de l'eau ou tout autre liquide. La cure dure deux semaines à un mois, et est à renouveler si vous sentez des alertes. Un flacon de 60 ml d'échinacées coûte environ quatre euros, et devrait pouvoir vous tenir tout l'hiver.

La propolis

La propolis, à mâcher, en spray, ou en goutte à diluer dans un verre d'eau tiède, est aussi un excellent stimulant du système immunitaire. La propolis est un enduit dont les abeilles se servent pour recouvrir toutes les surfaces intérieures de la ruche afin d'en assurer l'étanchéité et surtout pour lutter contre les invasions microbiennes ou fongiques (champignons). Les abeilles fabriquent la propolis à partir de diverses résines qu'elles recueillent sur les bourgeons et l'écorce des arbres (surtout sur les peupliers et les conifères), et auxquelles elles ajoutent de la cire et des sécrétions salivaires.

La vitamine C

La vitamine C est également essentielle en automne. Elle est primordiale pour maintenir votre système immunitaire en état de contre-attaquer si un rotavirus (ou tout autre microbe) cherchait à se frayer un chemin dans votre corps. Pensez donc, surtout en période hivernale, à consommer beaucoup de poivrons, de brocolis, de choux, d'oranges, de mandarines, et d'arouses qui regorgent de vitamine C. Toutefois, il est douteux que vous puissiez atteindre la quantité nécessaire de vitamine C sans prendre de comprimés supplémentaires (500 mg à 1 g par jour sans prendre plus de 500 mg par prise pour minimiser son élimination).

La vitamine D

La vitamine D est un nutriment essentiel dans la lutte contre les bactéries et les infections. Non seulement elle peut limiter votre risque d'être contaminé, elle peut aussi accélérer votre guérison, à condition d'en avoir pris suffisamment tôt. Si vous n'en preniez pas déjà en complé-

ment alimentaire, c'est le bon moment de le faire. La dose idéale serait de 1000 UI par jour pour les enfants et de 4000 UI par jour pour les adultes, à prendre au minimum entre novembre et avril.

Pour renforcer son système immunitaire, la **cohérence cardiaque** a fait ses preuves (avec des études à l'appui).⁽³⁾ Elle consiste à respirer plus longtemps et profondément qu'habituellement, avec cinq secondes d'inspiration par le nez (pour éviter le passage des bactéries de l'air directement dans la gorge, grâce aux poils qui sont dans le nez) puis cinq secondes d'expiration par la bouche. Pratiquez ces respirations profondes trois fois par jour pendant cinq minutes, pour augmenter votre résistance. Cela vous aidera aussi à vous détendre et à ralentir votre rythme cardiaque.

Essayez enfin de bien dormir, de manger beaucoup de fruits et légumes, de faire de l'activité physique (au moins trente minutes d'activité à l'extérieur, chaque jour). Inutile de dire qu'un mode de vie sain rend plus résistant aux infections. ┘

Que faire si vous êtes déjà atteint ?

Les antibiotiques ne servent alors à rien, même si la plupart des médecins en prescrivent, peut-être simplement pour avoir l'air de faire quelque chose. Les antibiotiques ne combattent pas les virus, ils ne sont efficaces que sur les bactéries. Par contre, ils ravagent votre **flore intestinale**, ce qui aggrave la diarrhée et affaiblit votre système immunitaire au moment où vous en avez le plus besoin. La flore intestinale est en effet le siège de 80% du système immunitaire, et elle est composée pour l'essentiel de bonnes bactéries qui sont très vulnérables aux antibiotiques.

Il existe toutefois des cas de gastro-entérites causées par des intoxications alimentaires

d'origine bactérienne : salmonelles, campylobacters et bactéries comme Shigella et Clostridium difficile. S'il a été clairement établi que votre gastro est causée par une bactérie, alors les antibiotiques sont efficaces.

En cas d'infection, vous devez interrompre votre régime alimentaire normal, mais vu les vomissements et les diarrhées provoqués par la gastro-entérite, vous l'aurez certainement fait spontanément.

Dans la mesure où vous perdez beaucoup de liquide, par le haut et par le bas, vous devez lutter contre la déshydratation.

Attention à la déshydratation

Vomissements et diarrhées, impossibilité de retenir quoi que ce soit, votre corps – ou celui de votre enfant malade – se vide progressivement de ses réserves d'eau, qui constituent 70% de l'organisme.

Le premier effet de la déshydratation est que votre sang devient plus visqueux. Pour compenser, il va attirer l'eau présente dans les cellules et les tissus avoisinants. Le résultat est que, si la déshydratation se poursuit, ces cellules commencent à se ratatiner et à mal fonctionner, et les tissus commencent à se dessécher. Les cellules cérébrales étant les plus sensibles à la déshydratation, des épisodes de confusion peuvent se produire. Ce sont ensuite les cellules des reins, et du foie, qui se mettent à souffrir.

Jeunes enfants et nouveau-nés sont particulièrement menacés par la déshydratation du fait de la plus grande proportion que représente leur peau par rapport à leur organisme. Cette peau qui transpire en cas de fièvre, élimine beaucoup d'eau. Ainsi, ils peuvent être déshydratés après quelques heures seulement de vomissements ou de diarrhées.

Certains signes peuvent donner à penser qu'un bébé est déshydraté :

- une absence de larmes quand il pleure ;
- une bouche sèche ;
- la partie supérieure de son crâne peut s'enfoncer légèrement ;
- une couche qui n'est pas mouillée pendant plus de huit heures.

Lutter contre la déshydratation

En théorie, c'est simple, il suffit de boire de l'eau.

Mais ça ne suffit que lorsque la déshydratation est légère. Dès que vous perdez beaucoup d'eau, vous vous videz également de vos sels minéraux, sodium, potassium, calcium, magnésium, des subs-

tances indispensables pour que votre organisme puisse assimiler et utiliser l'eau que vous absorbez.

Vous devez donc non seulement remplacer l'eau, mais aussi ces sels, et plus particulièrement le sodium et le potassium, en buvant des boissons particulières.]

À boire en cas de gastro

La boisson de base est l'eau sucrée et salée. La recette est simple : il suffit de mettre 6 cuillères à café de sucre et 1 cuillère à café de sel dans un litre d'eau stérile, c'est-à-dire en bouteille ou bouillie.

Vous pouvez aussi mélanger 360 ml de jus d'orange non sucré à 600 ml d'eau bouillie refroidie, additionnée d'une demi-cuillère à café de sel de table.

Ces solutions se conservent 12 h à la température ambiante et 24 h au réfrigérateur.

Chez le nourrisson, administrer la solution, de préférence fraîche, plusieurs fois par heure, par petites gorgées ou à la cuillère. Il boira autant qu'il en aura besoin.

Pour les mères qui allaitent, pensez au lait maternel qui est extrêmement efficace pour la réhydratation.

D'autres boissons sont connues pour leur efficacité en cas de gastro. Essayez par exemple l'eau *Vichy St-Yorre* ou l'eau de riz.

Les grands-mères tahitiennes prescrivent une boisson proche de l'eau de riz : après la selle, buvez un jus de citron pressé dans un demi-verre d'eau avec deux cuillères à café d'amidon (l'eau de cuisson du riz).

Dans les cas graves, une solution intraveineuse comportant du sel (chlorure de sodium) pourra être administrée. Ces solutions sont injectées rapidement au début, puis plus lentement au fur et à mesure que la déshydratation se corrige.

Une fois la question de la déshydratation sous contrôle, il faut songer à prendre soin de vos intestins...

Recette de l'eau de riz :

Faites bouillir pendant trente minutes un volume de riz complet dans seize volumes d'eau, ajoutez une demi-cuillère à café de sel de mer gris. Passez le liquide au chinois pour retirer le riz, laissez tiédir. Au moment de servir, vous pouvez ajouter un peu de miel pour améliorer le goût.]

Redonner vie aux intestins

Dès lors que les diarrhées deviennent moins intenses, c'est que l'organisme est en train de se débarrasser du virus. C'est le bon moment pour aider la muqueuse intestinale à se régénérer. La consommation d'aliments riches en **mucilages** (une sorte de gélatine végétale) est efficace. Vous trouvez beaucoup de mucilage dans les graines de lin et dans une plante appelée psyllium, et que vous trouvez en magasin bio.

Pour les graines de lins, il faut les broyer et mettre 5 à 10 g de la poudre obtenue dans 150 mL d'eau tiède, pendant 30 mn, puis filtrer et boire le liquide.

Pour le psyllium, il faut en mettre 5 g dans un grand verre d'eau et le boire, 4 fois par jour.

On peut aussi utiliser un cocktail d'huiles essentielles antivirales et anti-inflammatoires pour stimuler l'immunité intestinale, uniquement à partir de 6 ans :

- **HECT de cannelle** (feuille ou écorce) : 1 goutte

- **HECT de tea-tree** : 1 goutte
- **HECT de palmarosa** : 1 goutte
- **HECT d'estragon** : 1 goutte

A prendre dilué dans une cuillère à café d'huile d'olive et de miel.

Certains ont obtenu des résultats spectaculaires avec de l'huile essentielle d'origan *origanum campactum*. Ils en mélangent une goutte avec du miel, dans un peu de thé vert, en renouvelant l'opération 2 fois à 1 heure d'intervalle. Attention cependant, l'huile essentielle d'origan est très puissante. Diluez-la bien pour ne pas vous brûler la bouche.

Inconditionnels du remède de grand-mère, n'hésitez pas à essayer la tisane de myrtilles séchées. Laissez frémir 25 g de myrtilles dans un litre d'eau bouillante une dizaine de minutes. L'eau chaude va libérer les polyphénols qui resserrent les parois de la muqueuse intestinale et ralentissent le transit. Cette quantité vous suffira pour une journée.

Accélérer la guérison avec les probiotiques

Mais le moyen le plus efficace d'accélérer la guérison est d'aider votre flore intestinale à reprendre le dessus en lui apportant de bonnes souches de bactéries, c'est-à-dire des probiotiques. Dans le cas de la gastro-entérite aiguë, ce sont les lactobacilles (notamment *Lactobacillus caseii GG* et *Lactobacillus reuteri*) et la levure *Saccharomyces boulardii* (levure de bière) qui sont efficaces.⁽⁵⁾

Les doses efficaces sont les suivantes :

- 6 à 12 milliards UFC de *Lactobacillus GG* par jour, 1 fois par jour avant de manger.
- 10 à 30 milliards UFC de levure de bière active (*Saccharomyces boulardii*), par jour.

A noter que les probiotiques sont particulièrement efficaces en prévention : on recommande à tous les voyageurs se rendant sous

les tropiques d'emporter avec eux les probiotiques *Saccharomyces boulardii* et un mélange de *Lactobacillus acidophilus* et de *Bifidobacterium bifidum* pour prévenir la turista. Leur efficacité a été montrée en 2007 par une méta-analyse regroupant 12 études.⁽⁶⁾ Le traitement doit commencer 1 à 5 jours avant le voyage et se poursuivre pendant 2 semaines après.

N'oubliez pas que, pour que les probiotiques soient efficaces, il est très important qu'ils se rendent « vivants » en grand

nombre dans l'intestin. Or, l'acidité de l'estomac en tue une très grande partie. Pour éviter cette destruction, il est important de privilégier les produits offerts en capsules entérosolubles, conçues pour se dissoudre dans l'intestin, ou alors de les prendre sous forme liquide sur un estomac vide, lorsque votre pylore (la porte qui ferme votre estomac par le bas) est ouvert, c'est-à-dire le matin, 10 mn avant le petit-déjeuner, dans un verre d'eau tiède.

Quand la vie normale va-t-elle reprendre ?

Tant que les malaises persistent, mieux vaut éviter de consommer les aliments suivants, qui aggravent les crampes et la diarrhée :

- les produits laitiers ;
- la viande ;
- les plats épicés ;
- les friandises ;
- les aliments riches en gras (dont les frites) ;
- les aliments qui contiennent de la farine de blé (le pain, les pâtes, la pizza, etc.) ;
- le maïs et le son, qui sont riches en fibres irritantes ;
- les fruits crus ;
- les légumes crus.

Une fois les nausées disparues, réintroduire graduellement une alimentation solide en privilégiant certains aliments plus faciles à digérer. Les féculents, comme le riz blanc ou les flocons d'avoine cuits sont habituellement bien tolérés et réduisent la diarrhée. Éviter de consommer des cé-

réales contenant du gluten lors d'un épisode de gastro, celui-ci peut achever de détruire votre intestin en augmentant sa perméabilité. Cesser de manger si les symptômes reviennent.

Ajoutez progressivement les fruits et les légumes cuits, le yaourt si vous en mangez, puis les aliments protéinés (la viande maigre, le poisson, les œufs, le fromage, etc.). Au bout de trois jours sans diarrhées ni vomissement, vous pourrez reprendre votre alimentation habituelle.

Mais évitez quand même les aliments gras et les viandes autres que le poulet bouilli au début de la reprise alimentaire.

Les pépins de pamplemousse chinois détruisent tous les germes néfastes des intestins, avec l'aide de l'huile essentielle de thym linalol. Cette dernière est votre grande alliée pour les maladies infectieuses, y compris celles des enfants. Deux gouttes dans une cuillère à café de miel, mélangées à une tisane de romarin

seront bénéfiques aussi bien pour la gastro que pour la grippe.

Le sirop de sureau noir est le grand champion des infections virales. Les résultats des recherches montrent que l'extrait des baies est capable d'enrayer en deux jours les symptômes de la grippe chez 93,3% des sujets traités.

Si vous avez la possibilité de cueillir des baies de sureau vous-même, alors je vous conseille cette [recette du sirop de baies de sureau ici](#).

Côté médicament, pas grand-chose à attendre sauf, si vous y tenez vraiment, un peu de paracétamol pour faire baisser la fièvre. Elle ne dépasse pas 38,5 °C en principe en cas de gastro, il est donc préférable de ne pas le faire, car la fièvre est un mécanisme de défense immunitaire naturel.

Jean-Marc Dupuis 

Références

- <1| Wikipédia consulté le 14 novembre 2011 <http://fr.wikipedia.org/wiki/Gastro-ent%C3%A9rite>
- <2| Recommandations de la HAS (site consulté le 3 novembre 2011) http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/hygiene_aucabinet_medical_recommandations_2007_11_27_18_45_21_278.pdf
- <3| Voir le très bon livre « Guérir » du Dr Servan-Schreiber.
- <4| *Eur J Pediatr.* 2007 Dec;166(12):1211-8. Epub 2007 Jul 5.
- <5| [Meta-analysis of probiotics for the prevention of traveler's diarrhea](#) McFarland LV. *Travel Med Infect Dis.* 2007 Mar;5(2):97-105. Epub 2005 Dec.
- <6| « *Thym* » (site consulté le 7 février 2012) <http://www.phytomania.com/thym.htm>

Les dossiers de Jean-Marc Dupuis et son équipe
Santé Nature Innovation
Dossier spécial anti-gastro
Directeur de la publication : Vincent Laarman
Rédaction : Jean-Marc Dupuis
Conseil rédactionnel : Julien Venesson
Mise en page : Isabelle Pillet
NPSN Santé SARL
Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg - SUISSE
CHF 217.3.550.036-3
Capital social : 20.000 CHF