



Dossier du mois : SOS Gastro

Ne trouvez-vous pas incroyable ce hasard qui fait coïncider chaque année épidémie de gastro-entérite et lendemain de fêtes de fin d'année - souvent synonyme de «trop bu, trop mangé» ? Certains en réchappent, et c'est normal. **PARACELSE** disait : « **Ce qui est une nourriture pour l'un est un poison pour l'autre** ». Mais commençons par le début :

Qu'est-ce que la gastro-entérite ?

Pour les symptômes, pas besoin de vous faire un dessin... Pour le corps médical, c'est une **infection digestive** : 20% sont **bactériennes** (colibacilles, salmonelles, etc.) et 80% sont **virales** (rota virus). Même si cette infection est **anodine et de courte durée**, elle peut s'avérer plus sérieuse chez certaines populations plus fragiles, notamment les enfants et les personnes âgées.

Comment l'éviter ?

D'abord par l'**hygiène extérieure** en pensant à bien se laver les mains, mais aussi par l'**hygiène intérieure** : nos intestins sont nos défenses et notre foie notre général d'armée. Il convient donc d'adopter une **alimentation saine**, de faire de l'**exercice physique** – pour, entre autre, remettre en circulation les toxines et permettre une meilleure épuration – de **dormir** suffisamment, et de **prendre le temps de se relaxer**. Une stimulation du **système immunitaire** peut également être envisagée par votre **thérapeute**.

La gastro est confirmée : Comment en finir ?

Le 1^{er} remède est nutritionnel : **mettre le système digestif au repos** et bien s'hydrater avec de l'eau éventuellement enrichie de solutions de réhydratation. Après 24 à 48h, une **alimentation calmante du transit** pourra être envisagée : soupe de carottes, compote de coings, riz blanc, banane, caroube ; en éliminant complètement : tous les laitages, jus de fruits et fruits autres que ceux précédemment cités, céréales complètes et graisses cuites. Pour le confort, le **charbon** est magique ; mais attention à espacer sa prise de toutes autres médications ! En parallèle, il faut **restaurer la flore intestinale** avec des probiotiques à adapter individuellement, **soutenir les défenses naturelles** de l'organisme, et aider à **retrouver tonus et vitalité** avec des **compléments naturels de plantes**. Demandez conseils à votre **naturopathe**.

→ Ecoutez votre corps car cette infection peut-être l'occasion de **changer son mode d'alimentation** et retrouver une bonne **hygiène de vie**

Du côté de la mer



Les algues: aliments gorgés de vitalité, comment les consommer quand on est un novice ? Pourquoi pas en tartare ? [Voici la recette](#)

L'astuce en plus



Gym des yeux : Yeux fatigués ? Trop d'écrans ? [Voici un exercice facile](#)

Le coin lecture



Plein de recettes sympas et simples grâce à **Valérie Cupillard** pour commencer l'année 2012 sur de bonnes bases **sans gluten**.

Mon actualité

Découvrez ma [carte de vœux](#) et ma citation pour 2012. Retrouvez-moi sur [mon site](#), dans la [presse](#) et à la [radio](#) : Prochaine émission Lundi 30 janvier 10h puis en podcast sur [Radio Médecines Douces](#) « **de la névrose à la psychose** »

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com

www.naturopathe-courbevoie.com

OnlyYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre