

6-Phytothérapie du tube digestif

6-1-LA CONSTIPATION

6-1-1- DEFINITION

On parle de constipation lorsqu'un ou plusieurs des symptômes suivants sont présents:

- l'émission de selles dures et rares
- l'évacuation incomplète, émission de selles d'un volume insuffisant
- l'exonération difficile de selles dures

En conclusion, c'est un syndrome qui associe un retard d'évacuation et une déshydratation des selles.

La constipation touche tous les sujets quel que soit leur âge, mais il est plus fréquent chez les femmes.

Un transit dit "normal" peut aller de trois selles par jour jusqu'à trois selles par semaine.

Pour simplifier, la constipation peut se définir ainsi:

- chez l'adulte, par moins de trois selles par semaines
- chez l'enfant de un à quatre ans, par moins de une selle tous les deux jours
- chez le nourrisson, par moins de une selle par jour

6-1-2- Le traitement phytothérapique (par les plantes médicinales):

***Laxatifs de lest** : Ispaghul= psyllium (plantin des Indes), lin, fucus (est un genre d'algues brunes de la famille des *Fucaceae*), laminaire (est un genre d'algues brunes de la famille des Laminariaceae), son de blé ...

***Laxatifs lubrifiants** : olive (huile).

* **Laxatifs stimulants** : aloé vera, bourdaine, cascara, rhapontic, rhubarbe الحميضه, séné. سنا مكّي..

***Laxatifs par voie rectale** : gomme de sterculia

***Les cholagogues ou cholérétiques** : l'artichaut, le boldo, la fumeterre, le millefeuille, le radis noir. ...

6-2-LA DIARRHÉE

6-2-1-DEFINITION

Une diarrhée se définit par l'émission quotidienne de selles trop fréquentes, abondantes et liquides. Elle n'est pas une maladie en elle-même mais un symptôme exprimé lors d'affections diverses.

La phytothérapie y tient une place restreinte. A la diarrhée aiguë s'oppose la diarrhée chronique.

6-2-2 Le traitement phytothérapique

***Les antidiarrhéiques** : la myrtille, le fraisier, la carotte, le noyer, la ronce, la bistorte, la renouée des oiseaux, le cognassier, le guarana, la potentille ...

***Les pansements intestinaux** : argile blanche.

***Adsorbants intestinaux** : le charbon provenant du peuplier ou de la noix de coco.

***Les antispasmodiques intestinaux** : la myrtille, la réglisse, la salicaire, la sauge

6-3-LE REFLUX GASTRO-CESOPHAGIEN

6-3-1 DEFINITION

Le reflux gastro-oesophagien ou RGO est une remontée acide du contenu gastrique et/ou duodénal, à travers le cardia, dans l'oesophage, en dehors d'un effort de vomissement.

Ce syndrome de reflux chlorhydrique peut occasionner de simples symptômes sans conséquence ou être responsable d'une inflammation de l'oesophage c'est à dire d'une oesophagite. Si ce phénomène se produit moins d'une fois par semaine, un traitement ponctuel suffira. Par contre, une fréquence supérieure à une fois par semaine demande une consultation médicale pour s'assurer de l'absence d'une oesophagite.

6-3-2 Le traitement phytothérapique

***Les pansements mucoprotecteurs :** Agar-agar, Kaolin, Ispaghul, gomme adragante... ***Les antireflux :** fucus, laminaires

6-4. L'INDIGESTION

6-4.1. DEFINITION

L'indigestion est un trouble fonctionnel des facultés digestives particulièrement de l'estomac. C'est un incident passager et souvent assimilé à une "crise de foie".

L'indigestion se traduit par une douleur à l'hypocondre droit, des céphalées souvent pulsatiles obligeant à l'arrêt de l'activité et à se coucher dans l'obscurité; des nausées et des vomissements peuvent survenir, d'abord d'origine alimentaire puis bilieux.

La sensation de malaise et les douleurs au niveau de l'estomac s'accompagnent d'aérophagie, d'acidité, de gaz, d'une paresse et de la sensation d'avoir la langue pâteuse.

6.4.2. Etiologies non organiques

Les causes alimentaires:

- Manger trop vite, en marchant
- Ecartés diététiques inhabituels.
- Manger trop de nourriture: frites, viandes, sucreries ...
- Repas irréguliers: manger avant que le dernier repas ne soit digéré.
- Consommation excessive de thé, café, alcool, tabac ...

6.4.3. Les causes psychologiques

- Anxiété, le stress.
- Les troubles émotionnels.
- La douleur.

6.4.4. . Etiologies organiques

L'indigestion peut provenir de la présence de certaines pathologies chez le sujet telles que:

- *La dyspepsie
- * Une colopathie fonctionnelle
- * Une lithiase vésiculaire
- * Une duodénite
- * Une migraine...

6.4.5. Le traitement phytothérapique

Le traitement phytothérapeutique est à adapter en fonction des symptômes ressentis par le patient.

6.4.5.1. Les antispasmodiques digestifs

***Indication:** douleurs abdominales.

***Action:** ils permettent le relâchement des fibres musculaires lisses.

***Posologie:** la prise se fait au moment des douleurs ou après les repas.

***Plantes médicinales:** Anis vert, aneth, angélique, aspérule odorante, basilic, la camomille romaine, le carvi, le fenouil, la marjolaine ...

6.4.5.2. Les antispasmodiques sédatifs

***Indication:** douleurs abdominales provoquées par le stress, l'anxiété...

***Action:** ils permettent le relâchement des fibres musculaires lisses et leur action légèrement sédative permet de détendre le patient stressé.

***Posologie:** la prise se fait au moment des douleurs ou après les repas.

***Plantes médicinales:** aspérule odorante, boldo, marjolaine...

6.4.5.3. Les pansements digestifs

***Indication:** lors de brûlures d'estomac.

***Action:** les pansements agissent en formant un gel visqueux tapissant les muqueuses digestives, et les protégeant de l'acidité produite en excès par les organes concernés.

***Posologie:** les absorber au moment des douleurs et à distance d'autres médicaments.

***Plantes médicinales:** Fucus, la mauve,

6.5.4. Les cholagogues

***Indication:** digestion difficile.

***Action:** ce sont des draineurs hépatiques qui, en provoquant la sécrétion de bile ou la vidange de la vésicule biliaire favorisent l'élimination des déchets et des toxines en rétablissant un fonctionnement harmonieux du foie.

***Posologie:** prendre la plante entre les repas.

***Plantes médicinales:** le radis noir.

6.5.5. Les carminatifs

***Indication:** lors d'aérophagie de ballonnements épigastriques.

***Action:** par leur action antiseptique ou autre, ils diminuent les gaz produits par une fermentation excessive. En effet, ils ont la propriété d'accélérer l'expulsion des gaz intestinaux.

***Posologie:** la prise se fait après les repas.

***Plantes médicinales:** la coriandre, la badiane, la mélisse, la sauge...

6.5.6. Les absorbants

***Indication:** lors d'aérophagie.

***Action:** ils absorbent les toxines, les bactéries responsables de la fermentation ainsi que les gaz.

***Posologie:** la prise se fait entre les repas.

***Plantes médicinales:** le charbon végétal, l'argile blanche.