

# AVEC LES FÊTES, ATTENTION A L'INDIGESTION !

Voici quelques notions pour bien conseiller nos clients !!!!

## > DÉFINITION :

**L'indigestion** ou **maldigestion** traduit une difficulté de l'estomac à évacuer un **excès d'aliments**.

NB: l'indigestion est différente de l'intoxication alimentaire qui est due à des aliments infectés.

## > SYMPTÔMES :

Les symptômes débutent généralement 4h après l'excès alimentaire :

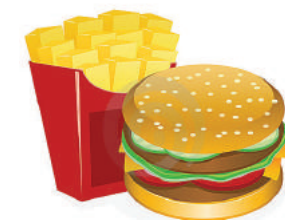
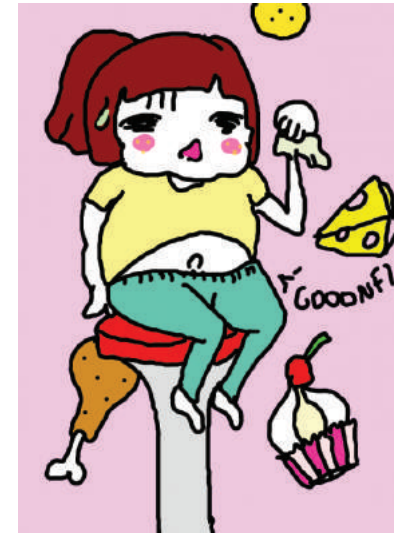
- Sensation de lourdeur ou de gêne épigastrique
- Nausées et vomissements
- Sensation de fatigue avec une envie de dormir
- Céphalées
- Absence totale d'appétit

## > CAUSES :

L'indigestion résulte d'un excès alimentaire:

- quantitatif : trop grande quantité d'aliments sur un même repas,
- qualitatif : plats trop gras, trop épicés, trop surchargés.

Elle peut être due aussi à un stress émotionnel.



## > TRAITEMENT :

En général, l'évolution est bénigne et sans séquelle.

Quelques mesures à suivre :

- Desserrer la ceinture
- Boire beaucoup d'eau, en petite quantité mais fréquemment (rano visy, tisanes, infusions,...).
- Eviter de boire de l'eau glacée.
- Il est conseillé de faire une diète, de ne pas manger dans les 24h qui suivent l'apparition des symptômes. La reprise de l'alimentation doit être progressive et légère pendant deux jours : soupes, viande blanche ou jambon, yaourts. Eviter le café, l'alcool, le tabac pendant au moins 48h.
- Provoquer le vomissement (doigt dans la gorge, café salé) peut accélérer la récupération.
- Dès qu'on se sent mieux, reprendre une activité physique pour faciliter l'élimination des toxines

On peut conseiller aux clients comme traitement médicamenteux :

- Antispasmodiques : **Acticarbine – Météoxane - Hyospan**
- Anti-acides : **Digusil – Lomac – Aluminium hydroxyde Ciron – Omeprazole Ciron – Omicap – Pantotab**
- **Oropéridys – Périidys** pour les nausées et vomissements

## > PRÉVENTIONS :

Un changement de mode de vie peut éviter la survenue de l'indigestion :

- Prendre des repas plus légers et plus fréquents;
- Bien mâcher les aliments;
- Eviter de s'allonger aussitôt après avoir mangé, et ne pas aller se coucher que 3 heures après avoir mangé
- Eviter le tabagisme, l'alcool, la caféine et les boissons gazeuses (comme le soda);
- Savoir se reposer et gérer les stress

NB : La diarrhée et la fièvre ne sont pas des symptômes de l'indigestion. En cas de présence des symptômes conseiller le client d'aller vite consulter un médecin.



\* En cas de symptômes importants ou d'aggravation, orienter systématiquement le patient vers le médecin.

