

LES FÊTES

La période des fêtes rime avec excès alimentaires, de sucreries, d'alcool et un manque de sommeil. Après les fêtes, nous sommes fatigués, nauséux, le teint brouillé, les cheveux ternes et quelques kilos supplémentaires

ATTENTION A L'INDIGESTION !

L'**indigestion** est une difficulté de l'estomac à évacuer un **excès d'aliments en quantité et/ou en qualité** : repas de fête trop copieux, riches en graisses et en sucre.

A - SYMPTÔMES :

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

- Sensation de lourdeur ou de gêne épigastrique
- Ballonnements, nausées et vomissements
- Sensation de fatigue avec une envie de dormir
- Des céphalées
- Et une absence totale d'appétit

B - TRAITEMENT :

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

1 - Quelques mesures à suivre :

- S'allonger, desserrer la ceinture
- Boire beaucoup d'eau, en petite quantité mais fréquemment (rano visy, tisanes, infusions,...).

Eviter de boire de l'eau glacée.

• Faire une diète : 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



2 - On peut conseiller aux clients comme traitement médicamenteux :

- Anti-acides : **Digusil**
- Antispasmodiques : **Acticarbine – Météoxane – Perispasm - Butylscopolamine Deska**
- Anti-nauséeux : **Dompéridone Ciron - Oropéridys – Périidys**

FAIRE UNE CURE DE « DETOX » POUR SE DEBARRASSER DES TOXINES ACCUMULEES

1. **La diète** : Adopter une alimentation variée et équilibrée à base de fruits et de légumes pendant quelques jours. Privilégier surtout les légumes verts.

Au réveil, commencer la journée par un verre de jus de citron frais.

Supprimer tous les aliments gras, sucrés, lourds et difficiles à digérer : alcool, viande rouge, charcuterie, café,...

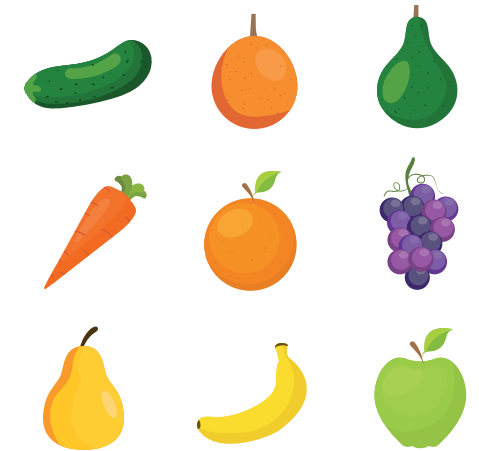
Eviter de fumer.

2. **Se reposer** pour se remettre efficacement de ces excès en dormant suffisamment. Puressentiel Sommeil détente Spray Aérien

3. **Se réhydrater** : Boire suffisamment d'eau, d'infusions, de tisanes, de thé vert, des bouillons de légumes pour un bon drainage de l'organisme et l'élimination des déchets accumulés pendant les fêtes.

Eviter les boissons sucrées comme les sodas ou les jus de fruits, l'alcool, le café.

4. Reprendre une **activité physique** : 30 minutes de marche rapide par jour est un bon allié au cours d'une cure de détoxification.



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

