

ACTUALITÉ · CONGRÈS

Cours de formation continue « Phytothérapie et gastroentérologie » de la SSPM

Quelques recettes contre des problèmes digestifs courants

L'aromathérapie et la phytothérapie sont deux techniques thérapeutiques en général bien tolérées – y compris chez la personne âgée. Toutefois, elles n'ont apparemment pas la place qu'elles méritent dans la prise en charge, en particulier chez la personne âgée. Voici quelques options thérapeutiques présentées lors du cours de formation continue « Phytothérapie et gastroentérologie » de la Société Suisse de Phytothérapie Médicale.

Le tube digestif s'avère bien plus complexe que l'on pensait et on ne cesse de lui découvrir de nouvelles fonctions. Ainsi, on connaît maintenant le système nerveux entérique, le « deuxième cerveau » qui pourrait expliquer en partie les interactions système digestif-aspect émotionnel. Il est aussi étroitement lié et apparenté au système immunitaire et joue un rôle d'interface « intérieure » entre l'environnement (aliments, boissons) et notre milieu intérieur.

Pour le Dr Pierre-Olivier Tauxe, médecin praticien à Lausanne, le 21^e siècle va nous conduire à la découverte du tube digestif et du système immunitaire auquel il est lié, pour lesquels, il faut bien l'avouer, nos connaissances sont très fragmentaires.

Outre les autres fonctions citées ci-dessus, le tube digestif sert certes à nous nourrir mais il fournit aussi de la nourriture à notre flore intestinale, les probiotiques. Ces nutriments – les fructanes en particulier – sont indispensables à un bon équilibre de la flore intestinale. Il s'y ajoute qu'une alimentation trop stérilisée va prévenir un réensemencement régulier de la flore intestinale. La prescription inappropriée d'antibiotiques ne fait qu'aggraver le problème.

Pour renouveler la flore intestinale, on peut ainsi donner des probiotiques ou des boissons riches en levures et bactéries comme le kéfir ou le kombucha.

Nous sommes par ailleurs exposés à de nombreux facteurs de perturbation de notre écologie intestinale tels que les antibiotiques, les AINS, les inhibiteurs de la pompe à proton, les corticoïdes, l'alcool en excès, une nourriture trop épicée et les coloscopies. Ces dernières éliminent en effet la flore intestinale normale et il n'est pas rare qu'il faille à un patient deux à trois mois pour récupérer un transit normal après un tel examen. Et ces facteurs sont d'autant plus délétères chez la personne âgée.

Pour le Dr Tauxe, les médicaments de synthèse peuvent être remplacés dans huit à neuf cas sur dix par de la phytothérapie.

Quelques pathologies courantes

Pour les troubles œsophagiens, le reflux, l'acidité gastrique et les dyspepsies, l'intervenant recommande les hydrolysats et d'éviter les huiles essentielles en raison de leur effet irritant. On utilisera un hydrolysât de verveine, à raison d'une cuillerée à soupe (CS) 3 x/j dans de l'eau, pour ses effets anxiolytiques, calmants et anti-inflammatoires au niveau de la muqueuse gastrique. Elle permet de rééquilibrer le rapport acidité-mucus protecteur. L'hydrolat de camomille – une CS 3 x/j dans de l'eau – sont particulièrement indiqués dans les douleurs œsophagiennes fonctionnelles en raison de leur effet antispasmodique sur la musculature lisse. L'Aloe Vera contient quant à lui des composés ayant un effet anti-inflammatoire et protecteur des muqueuses (une CS de gel 3 x/j dans de l'eau).

Dans les « insuffisances digestives » hautes et les « crises de foie » – qui sont souvent la conséquence d'un manque d'acidité gastrique et d'un déficit d'enzymes digestives au niveau duodénal, le Dr Tauxe recommande les principes amers pour stimuler l'appétit et activer les fonctions digestives. Il existe en outre des plantes cholagogues (contractent la vésicule biliaire, à éviter en cas de lithiases vésiculaires) et des plantes cholérétiques (stimulent l'ex-

création biliaire). Le dernier groupe est représenté par les plantes digestives, stomachiques et eupeptiques, qui facilitent globalement la phase digestive haute.

Contre la constipation, il existe des traitements doux comme la rhubarbe sauvage (*Rumex crispus*) et le noyer (*Juglan regia*, sous forme de macérat glycéric) à raison de 3 x 10 gtt/j dans un verre d'eau.

On peut aussi prescrire le pissenlit (*Taraxacum de Ceres*®), à raison de 3 x 3 gtt/j dans un verre d'eau. Ce dernier, contrairement aux deux préparations précédentes peut être utilisé en continu.

On peut aussi faire appel à l'Iberogast®, une préparation commerciale à base de neuf extraits de plantes, à une dose de 3 x 20 gtt/j.

Pour « drainer » le foie, on utilisera l'artichaut (*Cynara*, en spagyrie ou teinture-mère [TM]), le pissenlit (*Taraxacum*, spagyrie ou TM), la chélideine (spagyrie ou TM), l'HE de romarin et l'HE de Lédum du Groenland.

Une flore intestinale saine pour un bon transit

Pour rééquilibrer la flore intestinale, on administrera des probiotiques (ex. Lactibiane®) ou de la TM de propolis (en cas de présence de flore pathogène).

Parallèlement, il faut faire une anamnèse alimentaire pour éliminer les aliments irritants pour le côlon et exclure une allergie manifeste ou latente au gluten. Un régime sans gluten peut être justifié même en l'absence d'anomalies de laboratoire. On peut proposer un essai de trois semaines pour confirmer le diagnostic. Il existe aussi un test génétique très fiable chez l'adulte mais il est coûteux (environ 450 francs) et pas toujours pris en charge par les caisses-maladie. Il faut toutefois garder à l'esprit, comme l'a souligné l'intervenant, qu'il est très difficile d'obtenir un changement d'habitude alimentaire tant cet aspect de notre vie est associé à un vécu culturel et affectif forts.

N'oublions pas non plus que l'industrie alimentaire ajoute souvent des fibres qui peuvent avoir un effet irritant.

Les vertus du massage sur les troubles abdominaux

L'intestin réagissant à notre état émotif, les plantes à effet spasmolytique sur le système nerveux végétatif ont leur place dans la prise en charge des douleurs abdominales fonctionnelles. L'aromathérapie a là une place de choix, ce d'autant plus que la solution sera administrée par un massage du ventre. On agit ainsi « directement où ça fait mal ». En outre, on aura non seulement un effet neurologique mais le massage a lui-même un effet calmant. Dans les hôpitaux et les maisons de retraite, voire dans le cadre des soins à domicile, le patient a souvent besoin de bien plus que de soins médicaux, à savoir de chaleur et de contact humain. Le toucher-massage peut ainsi donner à la relation patient-soignant la dimension humaine qui lui fait parfois défaut.

Un problème courant mais rarement évoqué en médecine

Le Dr Barbara Kramer, FMH médecine générale, Sion, a présenté le traitement d'un problème dont on parle rarement, à savoir le traitement des aphtes. Elle recommande pour ce faire des plantes à tanins et/ou à mucilage sous forme d'extraits ou de teinture-mère pour gargarismes et bains de bouche. Parmi les plantes à tanins figurent entre autre l'hamamélis (*Hamamelis virginiana*), le potentille (*Potentilla erecta*), la camomille (*Matricaria chamomilla*), la sauge (*Salvia officinalis*), la petite mauve (*Malva sylvestris*), le spilanthes (*Spilanthes olereaca*) et surtout le cortex de chêne, qui contient 20 % de tanins (*Quercus robur*).

On utilise l'écorce de chêne sous forme de macérat glycéric en gemmothérapie à une dilution à un dixième en spray buccal.

Entre le traitement des pathologies organiques du tube digestif, nécessitant en générale une prise en charge médicale habituelle (pharmaco-chimique) ou chirurgicale, et l'abstention thérapeutique pour des troubles fonctionnels souvent mal définis, la phytoaromathérapie a par conséquent une place de choix dans la prise en charge de ces pathologies, même à un âge avancé.

▼ réd.

ANNONCE PRÉLIMINAIRE



Vol. 2 – N° 02 – avril 2013

Qu'est-ce qu'il y aura dans le prochain numéro ?

FORMATION CONTINUE ➔ Parkinson et épilepsie

FORUM MÉDICAL

Ostéoporose et le rôle du calcium
Soins palliatifs et thérapie des douleurs

CONGRÈS

curaviva 2013, Lausanne