

Repas trop riche, lendemain de fêtes... Gare à l'indigestion !

A savoir

L'indigestion apparaît le plus souvent suite à un repas trop riche en graisse, en alcool ou trop copieux.

De façon impropre, on parle souvent de « crise de foie » bien que le foie ne soit pas en cause.

Les principaux signes sont des nausées, une impression d'aliments qui « restent sur l'estomac », des ballonnements, des douleurs dans le ventre et des maux de tête.

Nos conseils

En pratique

► Favorisez la digestion

Pris de préférence avant les repas, certains produits augmentent la sécrétion de bile qui favorise la digestion des aliments gras.

► Soulagez la douleur

- Si vous ressentez des brûlures à l'estomac :
Les antiacides neutralisent l'acidité dans l'estomac. De nombreux produits existent, ils diffèrent par leur action, leur posologie, leurs formes (comprimés, sachets, comprimés à croquer).
- Si vous ressentez des douleurs dans le ventre :
Des produits dits antispasmodiques calment les contractions des muscles de l'abdomen.

► Lutte contre les ballonnements

Certains médicaments, comme les dérivés du charbon, permettent d'absorber les gaz.

► Pensez plantes et homéo !

L'angélique, le fenouil et la menthe sont traditionnellement utilisées pour favoriser la digestion. Buvez-les en tisane plusieurs fois par jour.

Suivant la cause de l'indigestion, certains médicaments homéopathiques peuvent aussi être conseillés.

Adoptez les bons réflexes

- ▶ Préférez les antispasmodiques en lyoc (à laisser fondre sous la langue), d'action plus rapide.
- ▶ Ne vous allongez pas, évitez de vous pencher en avant après le repas.
- ▶ Ne fumez pas.
- ▶ Desserrez vos vêtements à la taille.
- ▶ Evitez l'aspirine et la vitamine C qui risquent d'accentuer les douleurs à l'estomac

Pour aller plus loin

Vous vous savez fragile ? Prenez les devants, essayez de prévenir l'indigestion !

- ▶ Contrôler votre poids, le surpoids favorise les troubles digestifs.
- ▶ Mangez moins mais plus souvent.
- ▶ Mâchez lentement et longuement les aliments.
- ▶ Evitez les aliments gras, en sauce, épicés, ceux qui provoquent des ballonnements (choux, haricots blancs...), le chocolat, les fruits et légumes acides (tomates, pommes...).
- ▶ Ne vous allongez pas dans les deux ou 3 heures après le repas.
- ▶ Elevez la tête de votre lit.
- ▶ Limitez le café, l'alcool, les sodas et évitez de fumer.

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si les troubles persistent ou se répètent.
- ▶ Si d'autres signes apparaissent comme de la fièvre, des vomissements, une diarrhée.