

La dyspepsie non ulcéreuse

La dyspepsie est une sensation d'inconfort et de digestion lente et difficile parfois douloureuse localisée au niveau de l'épigastre.

L'arbre décisionnel médical dépendra essentiellement de l'âge, du retentissement clinique et de la présence ou non de bactéries dans l'estomac.

Des explorations complémentaires seront proposées prioritairement chez les plus de 50 ans, dans le cadre de symptômes persistants ou récidivants ou en cas d'amaigrissement.

Pour la recherche de bactéries dans l'estomac, quel que soit l'âge du consultant, nous pouvons éliminer une gastrite à *Helicobacter pylori*. C'est une bactérie qui s'attrape par voie orale à partir d'aliments contaminés. Cette bactérie est très fréquente dans le monde et n'est pas contagieuse entre individus. Elle va provoquer une irritation chronique de l'estomac pouvant aboutir à des ulcères voir à des cancers de l'estomac. Pour la rechercher, votre médecin peut vous prescrire un test respiratoire à faire dans un laboratoire d'analyses médicales. Cela consiste à absorber un liquide marqué puis à respirer dans un masque quelques minutes plus tard pour savoir si l'on est porteur ou non de cette bactérie.

Hygiène de vie et dyspepsie :

La mastication est un temps très important de la digestion. Il convient de s'assurer d'un bon état bucco-dentaire.

Les repas pris trop vite sont nuisibles à une bonne digestion. Les aliments contenus dans la bouche ont besoin de s'imprégner des enzymes salivaires avant d'être digérés dans l'estomac.

Si l'apport hydrique est indispensable pour une bonne digestion, il faut éviter de boire trop d'eau pendant les repas (maximum 2 verres pendant le repas).

Manger en conscience permet de focaliser son esprit sur son repas. De nombreux travaux ont montré que cela permettait d'améliorer la digestion.

Il est important de respecter un intervalle de 3 heures entre la prise d'un repas et la pratique d'une activité physique intense. Cette donnée n'est pas forcément vraie après la prise du petit déjeuner (nature des aliments et meilleure digestion le matin).

De même, la médecine ayurvédique recommande de ne pas faire de sieste après un repas et de privilégier plutôt une marche tranquille pendant une vingtaine de minutes.

Les différentes parties du tube digestif communiquent entre elles. En cas de constipation, des rétro-messages sont envoyés à l'estomac lui signifiant qu'il n'a pas besoin de se contracter car le côlon est encore plein. Alors traiter une constipation améliore souvent la dyspepsie.

Conseils nutritionnels de la dyspepsie :

L'osmolarité des aliments (de manière simplifiée la concentration en sel et en sucre) a une importance sur la qualité de la vidange gastrique. Plus cette osmolarité est importante et plus cela va stagner dans l'estomac (attention aux boissons très sucrées).

La température des aliments joue également sur la digestion. Même s'il n'est pas conseillé de manger froid (sauf pour les doshas pitta en ayurvéda pendant la saison chaude), plus nous absorbons des boissons chaudes et plus elles mettront du temps pour sortir de l'estomac. Ces données sont bien sûr à adapter aux saisons et au climat.

La digestion étant moins efficace le soir, il est conseillé de faire un dîner léger et pas trop proche de l'heure du coucher.

Plus les repas sont gras et plus la digestion est lente car les lipides retardent la vidange gastrique.

Toujours en ayurvéda, il est conseillé de ne pas mélanger des protéines chaudes avec des froides. Par exemple, si vous mangez de la viande, il est alors déconseillé de manger un yaourt.

La quantité de nourriture absorbée est également très importante pour une bonne digestion. Des recherches ont été réalisées sur l'île d'Okinawa au Japon en raison d'un nombre très élevé de centenaires. Les chercheurs ont découvert que de nombreux habitants mangeaient à 90% de leur faim et s'arrêtaient de manger avant d'être pleinement rassasiés.

Pour la nature des aliments, de manière très générale il est conseillé de consommer des produits non transformés et de saison.

Stress, anxiété et digestion :

Des travaux ont montré les effets du stress sur la digestion en augmentant la quantité d'acide dans l'estomac et en ralentissant la vidange gastrique. Le système nerveux digestif est composé d'environ 200 millions de neurones (bien plus que la moelle épinière) et est en communication directe avec le centre du stress dans le cerveau inconscient par l'intermédiaire du système nerveux autonome. Le tube digestif est donc par prédilection l'organe qui va exprimer une problématique émotionnelle souvent inconsciente.

Huiles essentielles et dyspepsie : HE (huiles essentielles), HV (huile végétale)

HE : mélanger une goutte de citron, 1 goutte de menthe poivrée et un peu de miel dans une boisson chaude après chaque repas.

HE : faire un mélange avec de la menthe poivrée : 15 gouttes, de la coriandre : 20 gouttes, du fenouil : 15 gouttes et 20 gouttes HV de macadamia. Appliquer 12 gouttes sur le ventre 3 à 4 fois par jour et 4 gouttes en bouche 3 fois par jour.

Épices et dyspepsie :

En ayurvéda : en cas d'excès de Kapha caractérisé par une accumulation de mucus congestionnant. Pour favoriser la régulation, il est conseillé d'augmenter Agni, le feu digestif par une alimentation comprenant des épices chaudes et stimulantes comme le clou de girofle, le poivre et le piment. En cas de reflux gastro-œsophagien associé à la dyspepsie, ces épices ne seront pas recommandés.

Dyspepsie et enseignements d'Hildegarde de Bingen :

Aliments à privilégier :

- L'épeautre non hybridé
- Le fenouil
- La sauge, l'ortie, le pissenlit et le cresson des fontaines
- Toutes les menthes et la pomme

Aliments à éviter :

- Le seigle
- Les oignons
- Les aliments indigestes et ou trop abondants
- Les aliments trop chauds ou trop froids
- Les crudités
- Les boissons prises en quantité excessive

Homéopathie et dyspepsie :

nux vomica peut être un remède intéressant à essayer en particulier devant un terrain anxieux important ou de surmenage de toute sorte.

En synthèse, la dyspepsie non ulcéreuse est le plus souvent bien plus inconfortable que grave. Les conseils hygiéno-diététiques et la prise en compte de la composante émotionnelle sont souvent suffisants. En l'absence d'amélioration, votre médecin pourra vous diriger vers un médecin spécialiste pour discuter l'intérêt de réaliser des explorations complémentaires.