



## Prenez soin de votre estomac !

Les brûlures d'estomac sont des plaintes fréquentes de la part de vos patients. Quand elles persistent ou récidivent, il est souvent conseillé de faire une fibroscopie gastrique pour déterminer si :

- Il existe une gastrite ou bien un véritable ulcère
- Il existe un reflux compliqué ou non d'une œsophagite, elle-même pouvant se compliquer d'un endobrachyœsophage
- Il existe une hernie hiatale, cause fréquente des reflux
- On trouve un *Helicobacter pylori*, un microbe responsable des gastrites et ulcères dans un cas sur 3 et nécessitant des antibiotiques.

Tout ceci est très rigoureux, mais au final, les traitements allopathiques proposés sont souvent les mêmes :



- Antibiotiques à forte dose pour l'*Helicobacter* avec 30% de risques de récurrence
- Des IPP ou Inhibiteurs de la Pompe à Protons.
- Des pansements, souvent à base d'aluminium, pour calmer les symptômes.

Les IPP sont souvent très efficaces pour soulager le malade, mais ne traitent pas les causes et ne sont pas sans effets secondaires. Les risques de prendre des IPP plus de 6 mois sont parfaitement identifiés par la science :

- Malabsorption de la vitamine B12
- Risque augmenté des infections digestives
- Carences en magnésium
- Risque augmenté de fractures
- Perturbation de la flore intestinale
- Sans parler des interactions médicamenteuses assez nombreuses (plus de 15 classes de médicaments d'après le Vidal) qui devraient être contrôlées par le médecin ou le pharmacien à condition qu'ils soient informés de tous les médicaments pris par le malade. D'autres risques bien plus graves sont mis en évidence par des études officielles :
- Augmentation du risque d'insuffisance rénale
- Augmentation du vieillissement cognitif
- Augmentation modérée des risques d'infarctus

Heureusement, ces risques sont faibles et dépendent avant tout de la durée d'utilisation du médicament. Or ces médicaments sont en vente libre et peuvent donc être utilisés sans contrôle médical, ce qui est pour le moins curieux, voire choquant !

### PhytoQuant, une gamme très complète

Depuis sa création, *PhytoQuant* a toujours cherché à agir de façon spécifique sur le système digestif, consciente que c'est à la fois un centre de la santé essentiel et la principale source de plaintes et de consultations auprès des thérapeutes.

Ce fut d'abord la mise au point du couple *Quanta*flore/*Quanta*phylle qui a, sans aucun doute, un des meilleurs rapports qualité/efficacité/prix que vous pourrez rencontrer pour agir sur le confort intestinal. Puis, parmi les multiples innovations que nous avons pu proposer depuis 12 ans, il y a eu le Colostrum dont les propriétés cicatrisantes sur tout le tube digestif ne sont plus à démontrer.

Ainsi, nous avons développé une gamme très complète pour agir sur l'estomac.

*Quanta*vera, un jus d'Aloe Vera pur à 99,6%. L'Aloe vera est la plante la plus efficace sur les brûlures. Elle s'utilise depuis des siècles sur les 5 continents pour traiter les coups de soleil et les brûlures cutanées. Mais elle est aussi reconnue pour **agir sur les brûlures d'estomac**.

*Quanta*vera se prend à raison d'un bouchon 2 à 3 fois par jour en fonction des besoins de chacun.



*Quanta*digest est une spécialité à base de plantes et de colostrum pour aider les personnes qui se plaignent de l'estomac. Les comprimés sont à croquer et sucer pour une action en douceur et qui persistera plusieurs heures. En fonction de l'importance des brûlures, on pourra prendre 1 à 4 comprimés par jour. Son effet rémanent permettra de le prendre de moins en moins souvent avec le temps.

*Quanta*vera et *Quanta*digest sont très complémentaires dans leur action.

*Quanta*bugast est une autre spécialité à base de colostrum associé à des plantes et des huiles essentielles pour aider les personnes qui présentent des reflux. D'un goût très agréable, il faut bien respecter son mode d'emploi : 1 gros pois à garder en bouche pendant 30 à 60 secondes afin qu'il se dissolve bien dans la salive puis on déglutira le produit lentement pour qu'il agisse sur le fond de la gorge et l'œsophage avant de finir dans l'estomac où son action est proche du *Quanta*digest. On conseillera donc l'un ou l'autre produit en fonction des besoins.

*Quanta*ginger est certainement un des compléments alimentaires les plus concentrés en extrait de gingembre. 80 gouttes correspondent environ à 2 grammes de gingembre sec soit 10 grammes de gingembre frais. Le Gingembre est très connu pour agir sur les nausées, mais il a aussi des propriétés antiulcéreuses et lutte contre l'*Helicobacter pylori*. En cas de brûlures d'estomac avec sensation de nausée ou antécédent d'*Helicobacter* on pourra proposer 30 gouttes de *Quanta*ginger 2 à 3 fois par jour, avant ou 1h après les repas.

### Ne pas oublier l'alimentation et l'hygiène de vie

Le stress est une cause fréquente de brûlures d'estomac, mais les erreurs alimentaires restent la principale cause des gastrites et des reflux. Voici les principaux conseils que vous pourrez donner à vos patients.

**Éviter avant tout** les aliments acides ou ceux qui augmentent les sécrétions d'acide ou encore ceux qui seront lents à digérer. Ce sont en particulier :

- Les épices piquantes comme le poivre, le piment, le paprika, le curry (mais le curcuma seul est bénéfique),
- Le café et dans une moindre mesure le thé noir (préférez le thé vert ou les tisanes)
- Les graisses cuites et les fritures ainsi que la

mayonnaise

- Les plats difficiles à digérer, riches en graisses, en sauces ou en alcool
- L'alcool et la vinaigrette sont des grands pourvoyeurs de brûlures d'estomac. Attention aux cornichons et autres aliments conservés dans le vinaigre. La moutarde est également à éviter.
- Les fruits acides et surtout les agrumes (sauf le citron). Les jus de fruits, surtout industriels, sont aussi une source d'aigreurs d'estomac. Encore plus s'ils sont riches en sucre.
- Dans les boissons, le pire reste les sodas qui sont gazéifiés avec de l'acide phosphorique, particulièrement agressif pour l'estomac.
- Autre aliment à risque : le SUCRE et les aliments sucrés comme les pâtisseries. Le sucre est un grand acidifiant et consommer trop d'aliments sucrés, surtout en dehors des repas, est souvent source de brûlures d'estomac, mais aussi de reflux bien désagréables.
- Méfiez-vous aussi du pain blanc et surtout de la mie de pain qui est un sucre pur et favorise souvent les brûlures d'estomac.
- Ce sera aussi le cas pour la tomate et surtout les sauces tomate qui sont très acides !
- On se méfiera, pour finir, de l'oignon cru et de l'oseille.

#### 4 règles à bien connaître

- Attention de ne pas manger trop vite.
  - Il est indispensable de bien saliver et de bien mastiquer pour mélanger le bol alimentaire à cette salive qui représente une étape importante de notre digestion. Pour bien saliver, il est important de prendre le temps de manger, d'observer ce que l'on va manger plutôt que d'ingurgiter « n'importe quoi » en travaillant ou en regardant la télévision.
  - Ne pas manger juste avant d'aller se coucher. C'est le meilleur moyen de favoriser un reflux nocturne.
  - Attention aux excès alimentaires sous toutes leurs formes
- Pensez aux jus de légumes. Certains sont de véritables médicaments pour l'estomac.
- Voici une recette de jus de légumes qui pourra vous être utile :
- 2 carottes
  - 1 petite pomme de terre
  - 1/2 betterave rouge (taille moyenne)
  - quelques feuilles de chou vert

- 1/4 de concombre
- 1/2 citron avec la peau (si, si ! Je vous assure que c'est encore mieux comme ça à condition qu'il soit bio, comme tous les légumes cités ici !).

De nombreuses pistes pour prendre en charge les brûlures d'estomac de vos patients et les aider à réduire une éventuelle consommation excessive d'IPP.



Pour ceux qui veulent en savoir plus sur le sujet, le Dr Eric MENAT publie des dossiers mensuels par abonnement et celui du mois de septembre est justement consacré à l'estomac :

<https://guerir-bien-vieillir.com>

Cordialement,

Nicola Frassanito  
*PhytoQuant*