



DIARRHÉE AIGÜE

« Ma voisine ne veut pas se soigner »

Une cliente, la soixantaine, entre dans la pharmacie :

- J'ai la diarrhée depuis hier soir mais je ne veux pas de l'opéramide, ça me constipe trop. Que me conseillez-vous ?
- Vous pouvez prendre ce produit à base de salicaire. Vous mangerez du riz et du bouillon de légume pour compenser les pertes en eau et minéraux. Si votre diarrhée ne s'améliore pas d'ici quelques jours il faudra consulter.

La diarrhée aiguë se manifeste par l'émission de selles liquides plus de 3 fois par jour et peut s'accompagner de crampes, fatigue, douleurs abdominales. De survenue brutale, elle dure 2 à 3 jours. Elle est le plus souvent due à une infection virale, un changement d'habitudes alimentaires ou un stress.

COMPLICATIONS DE LA DIARRHÉE

- ▶ La déshydratation est la complication la plus grave, en particulier aux âges extrêmes de la vie. Pour la prévenir, boire abondamment légèrement salé ou sucré dès le début de la diarrhée.
- ▶ Prévenir la dénutrition en mangeant des aliments qui contribuent à ralentir le transit intestinal : riz, pâtes, compotes, bananes, coing, carottes cuites...

LIMITES DU CONSEIL

Une consultation est nécessaire si la diarrhée :
- concerne une personne à risque (nourrissons et personnes âgées, certaines pathologies chroniques, personnes peu autonomes...);
- s'accompagne de fièvre, sang,

pus ou glaires dans les selles, vomissements importants, maux de tête, fortes douleurs abdominales ;
- survient à l'occasion d'un retour de voyage dans un pays à faible niveau d'hygiène ou suite à la prise d'un nouveau médicament ;
- est chronique ;
- se prolonge au-delà de 2 à 3 jours en dépit du traitement.

LE TRAITEMENT PHYTOTHERAPIQUE

Les plantes à tanins sont utilisées pour leurs propriétés astringentes. Leurs effets indésirables possibles sont des douleurs d'estomac, nausées, vomissements.

▶ **Myrtille**, fruit sec : 1 à 2 cuillères à café de baies séchées à mâcher et avaler avec un peu de liquide (1 c à c = 4 g) plusieurs fois par jour ou 1 à 2 cuillères à soupe/150 ml d'eau (1 c à s = 10 g), décoction 10 min, filtrer à chaud et boire froid, 1 tasse plusieurs fois par jour.

▶ **Potentille**, organes souterrains : infusion 15 minutes, 2 à 4 g/150 ml d'eau. Plusieurs tasses par jour sans



dépasser 12 g de plante. Elle est déconseillée en cas de grossesse, allaitement et avant 18 ans faute de données suffisantes. Elle peut retarder l'absorption d'autres médicaments dans l'heure suivant sa prise.



▶ Les plantes à tanins diminuent la sécrétion d'eau et d'électrolytes, ralentissent le transit intestinal et exercent un effet antiviral, antimicrobien (salicaire, potentille, thé noir, myrtille).

▶ L'aromathérapie s'adresse aux diarrhées infectieuses et utilise des HE à phénols, alcools terpéniques ou à aldéhyde cinnamique.

▶ **Cannelle de Ceylan**, écorce : infusion 15 minutes, 0,5 à 1 g/150 ml d'eau, 1 à 4 tasses par jour (un bâton moyen pèse entre 2 et 5 g). Une allergie croisée existe avec le baume du Pérou. Elle est déconseillée en cas de grossesse, allaitement et chez l'enfant faute de données suffisantes.

▶ **Salicaire**, sommité fleurie : en infusion 15 minutes 5 g/tasse (2 tasses par jour) ou en spécialité (Salicaire, réservé à l'adulte en raison de la présence d'alcool).

▶ **Ronce**, feuille : en infusion, même dosage que la salicaire.

▶ **Thé noir**, 1 cuillère à café (2,5 g) par tasse d'eau bouillante, infusion 10 min (pour permettre aux tanins de passer en solution), 2 à 3 tasses par jour à prendre à distance des autres médicaments (limite notamment l'absorption du fer).
▶ **Caroube** (fruit sans graine) : la pulpe de caroube est utilisée en cas de diarrhées infantiles sous forme de préparations instantanées à diluer.

LE TRAITEMENT EN AROMATHERAPIE

Il est surtout indiqué en cas de diarrhée infectieuse. L'activité anti-infectieuse (antibactérienne,

antivirale et parfois antiparasitaire) des HE est liée à différentes classes de molécules.

HE à composés phénoliques

► Les composés phénoliques (thymol, carvacrol...) sont dermocaustiques à l'état pur et doivent être dilués à 10 % ; hépatotoxiques en cas d'usage prolongé et à haute dose, les huiles essentielles en contenant sont déconseillées chez l'enfant de moins de 6 ans.

► HE de sarriette des montagnes : en prévention en cas de voyage, 1 goutte d'un mélange à parties égales de HE sarriette, lédon du Groenland, menthe poivrée dans une boulette de mie de pain matin et soir. En curatif : 2 gouttes d'HE de sarriette dans une boulette de mie de pain, 3 fois par jour.



Sarriette des montagnes.

► HE d'origan à inflorescences compactes : en prévention lors d'un voyage, 1 capsule matin et

Tanins et diarrhées

Les tanins sont des composés polyphénoliques solubles dans l'eau, hydrolysables (esters des acides galliques ou ellagiques) ou condensés (esters du catéchol ou de l'épicatéchol). Ils ont la propriété de se lier aux macromolécules et en particulier aux protéines (fongiques, virales, enzymes digestives, collagène...) à l'origine de leur effet astringent. En se liant aux protéines, ces tanins exercent un effet antidiarrhéique (par diminution de la sécrétion d'eau et d'électrolytes), antimicrobien, antiviral et cicatrisant. Ils inhibent des mouvements péristaltiques du côlon.

soir à avaler avec de l'eau froide au cours des repas.

En curatif, 2 gouttes dans une cuiller à café de miel ou d'huile d'olive, 3 fois par jour.

► HE de thym à thymol : action très puissante, à utiliser uniquement chez l'adulte, 3 à 5 gouttes/jour diluées à 5 % durant deux semaines au maximum.

► HE d'ajowan : contient du thymol et possède une action antibactérienne à large spectre ; 2 gouttes dans 1 cuiller à café de miel ou d'huile d'olive sous la langue, 3 fois par jour.

HE à alcools terpéniques

► Les alcools terpéniques (linalol, géraniol...) sont moins irritants que les phénols.

► HE d'arbre à thé : en application sur l'abdomen, 3 à 4 gouttes dans 5 gouttes d'huile végétale, 3 fois/jour.

HE à aldéhydes aromatiques

Les aldéhydes aromatiques (cinnamaldéhyde, benzaldéhyde...) sont dermocaustiques à l'état pur et doivent être dilués à 10 %. Ils sont à éviter chez l'enfant de moins de 6 ans. Un usage prolongé n'est pas justifié.

HE de cannelle de Chine (écorce) : voie orale, 1 goutte dans 10 gouttes d'huile végétale, 4 fois par jour. □



Testez-vous

Chassez l'intrus :

- a) Ronce
- b) Camomille romaine
- c) Salicaire
- d) Caroubier fruit sans graine

Réponse : b. La camomille romaine n'a pas d'indication en cas de diarrhée.

Documentez-vous



Ecrite par une pharmacienne diplômée de phytothérapie et d'aromathérapie des facultés de pharmacie de Montpellier et de Paris-XIII, cet ouvrage est précis et offre de nombreuses applications pratiques. Il vous sera utile pour conseiller les HE en toute sécurité au comptoir

grâce à ses quatre grandes parties : « Qu'est-ce que c'est ? », « Comment ça marche et mode d'emploi ? », « Que soigner ? » et « Monographies des huiles essentielles ».

Fabienne Millet, Le Guide Marabout des huiles essentielles, se soigner par l'aromathérapie au quotidien. Paris : Marabout, 2010.



La constipation touche 20 % de la population, occasionne des gênes digestives mais peut aussi avoir des conséquences plus graves pour la santé. Généraliste, homéopathe, diplômé en nutrition et enseignant en phytothérapie, le D^r Eric Ménat rappelle les six grandes règles

hygiéno-diététiques, dont font partie les médecines naturelles, pour aider à rétablir un transit régulier. Il aide ceux qui ont toujours été constipés à faire leur marché et à cuisiner. A conseiller à vos patients.

D^r Eric Ménat, La Diététique anti-constipation, Thierry Souccar Editions, 2009.