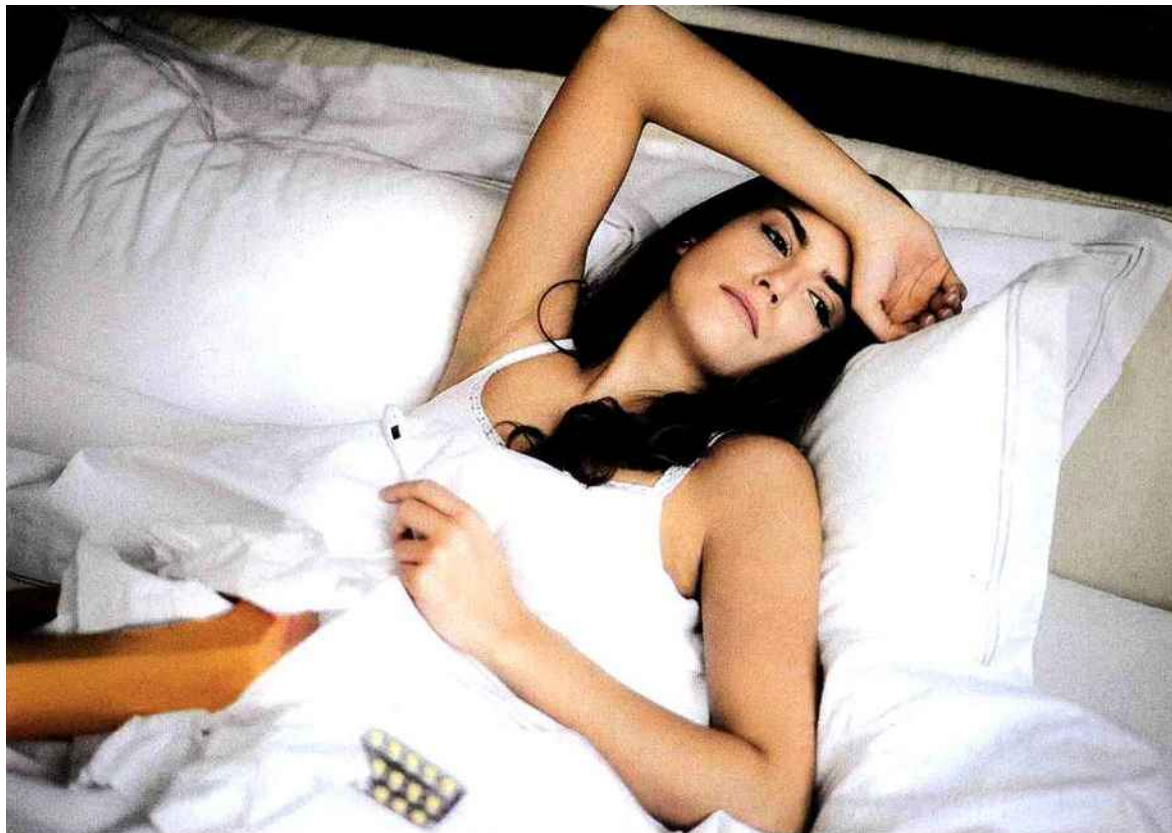


Santé
marie claire 

Je soigne ma convalescence

Un virus coriace, des médicaments qui laissent sur le flanc ou une petite chirurgie, les réflexes pour que le mal s'efface sans laisser de traces.

Par Laura Chatelain

La gastro

Il est normal d'être malade 48 h et, éventuellement, barbouillée les 3 jours qui suivent. Pas plus si on prend quelques précautions. **Plan d'action.** Si des médicaments comme la loperamide (Imodium...) stoppent la diarrhée, ils peuvent entraîner parfois une douloureuse constipation à la fin de la gastro. On en prend un minimum (ils sont quand même précieux) et on alterne avec une infusion antidiarrhéique, antivirale et tonifiante très efficace (sarriette + ortie stimulante + salicaire, 1 cs de mélange à parts égales, 3 tasses par jour). On boit au moins 1,5 l par jour afin de ne pas être déshydratée. Ok pour le Coca qui soulage les nausées, mais sans bulles pour ne pas aggraver

l'estomac. Si on peut manger, on opte pour des carottes, du riz et des yaourts qui limitent les troubles intestinaux. Le virus décime notre flore intestinale garante de l'immunité, on la protège avec des probiotiques, à démarrer dès les premiers symptômes et à poursuivre 2 à 3 semaines (Bioprotus Intégral, **Maxi-Flore de Synergia**). Si on vomit dans l'heure qui suit la prise, mieux vaut en reprendre pour être sûre qu'ils agissent. Dès que ça va mieux, on rajoute dans notre assiette ail et oignon, poireaux, artichaut, asperges, banane, pain de seigle... Ces aliments sont riches en prébiotiques, des fibres qui nourrissent les bonnes bactéries de l'intestin et renforcent nos défenses naturelles.



La grippe ne dure pas C'est long, mais il faut compter 7 à 10 jours avant d'être sur pied. Si une légère toux peut persister, il y a des choses à faire pour éviter d'être fatiguée pendant des semaines. *Plan d'action.* On limite la durée et l'intensité des symptômes grâce à l'échinacée, une plante immunostimulante. On prend 2 cc d'extraits standardisés (EPS Echinacée Phytostandard) matin, midi et soir dès les premiers frissons et on poursuit 10 jours. On n'hésite pas non plus à dormir un max pour permettre aux globules blancs qui combattent le virus de carburer à plein régime. Notre organisme déploie de gros efforts pour chasser la grippe, ce qui explique l'épuisement, même une fois que les symptômes ont disparu. Pour s'en débarrasser, on peut compter sur la vitamine C. Elle booste l'oxygénation des muscles et l'absorption du fer antifatigue. Au menu: deux kiwis ou 100 g de cassis + deux clémentines ou un jus préparé avec un citron et deux oranges chaque jour. Autre option: prendre au quotidien deux comprimés d'acérola pour atteindre 300 à 400 mg de vitamine C par jour. Le magnésium aussi lutte contre la faiblesse musculaire (chocolat noir, lentilles et légumineuses, germes de blé, fruits secs, pain complet, eaux type Hépar). Et, bien sûr, on pense à renforcer sa flore intestinale avec des pré- et des probiotiques (*lire page précédente*) pour échapper à la surinfection.

Se remettre d'une chimio Elle élimine les cellules cancéreuses, mais touche aussi les cellules saines et affaiblit l'organisme. Le foie, qui est chargé de métaboliser les composés de la chimio, peut être abîmé par certains des médicaments administrés. Une étude récente a montré que le système immunitaire des malades pouvait être perturbé jusqu'à 9 mois après l'arrêt des traitements pour un cancer du sein. *Plan d'action.* Si notre médecin est ok et qu'on a le courage, on continue le sport (ou on s'y met) dans une structure spécialisée afin de pratiquer une activité adaptée et sécurisée sous la surveillance d'un pro. L'activité physique

diminue en effet de 36% la fatigue liée aux traitements. En 2012, une étude de la clinique Mayo aux Etats-Unis a validé l'utilisation du ginseng pour être plus en forme. Mieux vaut choisir un extrait liquide, à l'action rapide, mais toujours sur avis médical. Un rapport de l'Inserm a également souligné l'efficacité incontestable de l'acupuncture pour lutter contre les nausées et vomissements post-chimio. D'autres thérapies complémentaires peuvent être conseillées, mais il faut impérativement en parler à son médecin. Le desmodium, par exemple, est une plante qui protège le foie de la toxicité des médicaments, mais elle peut aussi les rendre inefficaces si elle est prise au mauvais moment ou avec certaines molécules. Si une hygiène de vie saine peut aider à renforcer l'immunité, elle n'est pas toujours évidente pendant la maladie (anorexie, troubles du sommeil...). Là encore, on consulte pour connaître les meilleures solutions.

Ma petite chirurgie Une étude a montré que le propofol, l'anesthésiant le plus courant, perturbe l'horloge interne cérébrale. Même si on n'a été endormie que 30 min, on peut ressentir un mini-décalage horaire durant plusieurs jours. *Plan d'action.* Pour évacuer plus vite les molécules chimiques utilisées pendant l'anesthésie, et donc réduire fatigue et nausées, on a tout intérêt à drainer notre foie. Une semaine avant l'intervention, on avale 2 ou 3 tasses d'une tisane d'aubier de tilleul + romarin + pissenlit, en décoction légère, chaque jour (faire bouillir 5 min, infuser 10 min). On essaye également l'homéopathie pour une intervention «tout en douceur». *Arnica montana* limite les hématomes et *Ferrum phosphoricum* les petits saignements: 2 granules de chacun en 9CH, 2 fois par jour 7 jours avant. On continue l'arnica après la chirurgie si besoin (1 fois par jour) et on fait le plein de protéines (viande, poisson, œuf, céréales et légumineuses). Sans elles, pas de cicatrisation! 7 à 15 jours de tisane à base d'un mélange de gingembre, d'ortie et de menthe poivrée fortifient l'organisme et chassent également les éventuelles nausées résiduelles.

