



## Conseils lors de troubles gastro-intestinaux

### Alimentation & boisson

- **Aliments faciles à digérer:** zwieback, riz, bouillie d'avoine, banane ou pommes de terre sont souvent bien tolérés
- **Aliments irritants:** il vaut mieux éviter la nourriture grasse, fortement épicée, trop sucrée ainsi que l'alcool et le café
- **Boire suffisamment:** eau, tisanes comme camomille, fenouil ou menthe poivrée (p. ex. de Sonnentor), ainsi que bouillon clair, aident à compenser la perte de liquides.
- **Faire le plein d'électrolytes:** en cas de diarrhée ou de vomissements, les solutions d'électrolytes vendues en pharmacie ou en droguerie permettent de reconstituer les minéraux perdus.

### Corps & Comportement

- **Calme & détente:** le stress peut renforcer les troubles, il est donc préférable de se ménager.
- **Utiliser la chaleur:** une bouillotte ou un coussin de noyaux de cerises peut soulager les crampes.
- **Activité physique légère:** se promener active la digestion, tout que la circulation sanguine le permet.

### Remèdes maison

- **La tisane au gingembre** peut atténuer les nausées.
- **La tisane à la camomille ou au fenouil** peut apaiser le système gastro-intestinal

Veuillez demander un avis médical si l'une des situations suivantes se présentent:

- Lorsque les troubles durent **plus de 2 à 3 jours**
- En cas de **fortes douleurs**, de fièvre élevée ou de diarrhée sanglante
- **En cas de déshydratation sévère** (bouche sèche, vertiges, peu d'urine)
- Chez les **enfants, personnes âgées ou en cas de maladies chroniques**

**Activomin®**  
Pour retrouver un confort digestif