



LA SANTÉ DIGESTIVE

RENSEIGNEMENTS SUR LES MÉDICAMENTS

Les vitamines et les produits de santé naturels peuvent interagir avec vos médicaments ou être contre-indiqués dans le cas de certaines maladies. Consultez votre professionnel de la santé pour trouver le produit qui vous convient, en fonction de vos besoins et de votre état de santé, ainsi que des contre-indications et des effets secondaires possibles.

NOURRIR LA RÉFLEXION

Lorsqu'il est en bon état de marche, le système digestif occupe rarement nos pensées. Tant que les aliments qu'on mange fournissent les glucides, les protéines, les lipides et les vitamines dont on a besoin, tout va bien, n'est-ce pas ? Dans les faits, la transformation des repas en carburant pour le corps est un processus plutôt élaboré. Le système digestif, qui comprend le tractus gastro-intestinal, le pancréas, la vésicule biliaire et le foie, comporte de nombreux éléments distincts qui fonctionnent à l'unisson.

Comme vous le savez sans doute, votre alimentation, votre mode de vie, vos médicaments et votre état de santé peuvent parfois affecter votre digestion. De petits changements dans l'une ou l'autre de ces sphères peuvent rompre l'équilibre fragile et entraîner toute une série de problèmes, tels que la diarrhée ou la constipation.

DES IDÉES À SE METTRE SOUS LA DENT

Si votre système digestif semble perturbé, le fait de choisir judicieusement vos repas et de bonifier votre alimentation avec des produits de santé naturels, comme les probiotiques, peut vous aider à retrouver une sensation de normalité. Demandez à votre pharmacien-ne quels produits vous conviendront le mieux.

	LAXATIF À BASE DE FIBRES CAPSULES	RECOMMANDATION DU PHARMACIEN	FORMAT DISPONIBLE	160
Ingrédient actif Cosses de psyllium. Propriétés/Indications Soulage naturellement et en douceur la constipation et l'irrégularité. Dans un régime alimentaire, peut contribuer à réduire le taux de cholestérol. Posologie (adultes) 5 capsules, jusqu'à 3 fois par jour avec 250 ml de liquide, ou selon les recommandations de votre professionnel de la santé.  Ne pas utiliser en cas d'occlusion mécanique partielle du tube digestif.				
	CHARDON MARIE GÉLULES 150 MG	RECOMMANDATION DU PHARMACIEN	FORMAT DISPONIBLE	90
Ingrédient actif Chardon Marie. Propriétés/Indications Traditionnellement utilisé en phytothérapie pour protéger le foie. Posologie (adultes) 1 gélule, 3 fois par jour, ou selon les recommandations de votre professionnel de la santé. Utiliser pendant au moins 3 semaines pour en voir les effets bénéfiques.  Éviter d'utiliser ce produit advenant la prise de médicaments métabolisés par les enzymes P450 CYP3A4 ou CYP2C9.				
	PROBIOTIQUE MULTI-SOUCHES COMPLET CAPSULES DOUBLE CONCENTRATION	RECOMMANDATION DU PHARMACIEN	FORMAT DISPONIBLE	40
Ingrédient actif 10 milliards de cellules actives (Lactobacillus casei, Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium longum, Bifidobacterium breve). Propriétés/Indications Source de probiotiques fournissant des micro-organismes vivants qui modifient temporairement la flore intestinale. Posologie (adultes) 1 capsule, de 1 à 2 fois par jour, de préférence avec les repas, ou selon les recommandations de votre professionnel de la santé. Prendre au moins de 2 à 3 heures avant ou après la prise d'antibiotiques.  Ne pas utiliser ce produit en cas d'immunodépression (par exemple, SIDA, lymphome, patients suivant un traitement à long terme aux corticostéroïdes).				

	PROBIOTIQUE MULTI-SOUCHES COMPLET CAPSULES DOUBLE CONCENTRATION	RECOMMANDATION DU PHARMACIEN	FORMAT DISPONIBLE	60
Ingrédient actif 5 milliards de cellules actives (Lactobacillus casei, Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium longum, Bifidobacterium breve). Propriétés/Indications Source de probiotiques fournissant des micro-organismes vivants qui modifient temporairement la flore intestinale. Posologie (adultes) 1 capsule, 3 fois par jour, de préférence avec les repas, ou selon les recommandations de votre professionnel de la santé. Prendre au moins de 2 à 3 heures avant ou après la prise d'antibiotiques.  Ne pas utiliser ce produit en cas d'immunodépression (par exemple, SIDA, lymphome, patients suivant un traitement à long terme aux corticostéroïdes).				
	ACIDOPHILUS ET BIFIDUS CAPSULES	RECOMMANDATION DU PHARMACIEN	FORMAT DISPONIBLE	180
Ingrédient actif 6 milliards de cellules actives (Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus casei, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium longum). Propriétés/Indications Source de probiotiques fournissant des micro-organismes vivants qui modifient temporairement la flore intestinale. Posologie (adultes) 3 capsule par jour, avec les repas, ou selon les recommandations de votre professionnel de la santé. Prendre au moins de 2 à 3 heures avant ou après la prise d'antibiotiques.  Ne pas utiliser ce produit en cas d'immunodépression (par exemple, SIDA, lymphome, patients suivant un traitement à long terme aux corticostéroïdes).				
	FIBRES GELÉES	RECOMMANDATION DU PHARMACIEN	FORMAT DISPONIBLE	90
Ingrédient actif Inuline. Propriétés/Indications Supplément quotidien de fibres pour favoriser la régularité, le soulagement de la constipation et la santé digestive. Posologie (adultes) 2 gelées, 2 fois par jour, ou selon les recommandations de votre professionnel de la santé.  Ne pas utiliser ce produit en cas d'immunodépression (par exemple, SIDA, lymphome, patients suivant un traitement à long terme aux corticostéroïdes).				