

Naturopathie

« Dans ma pratique, indique Jerry Stassiaux, naturopathe, j'ai aidé une quinzaine de personnes atteintes de Mici venues me consulter après avoir tout essayé. Chez chacune d'elles, j'ai noté un problème relationnel avec la mère, voire un conflit grave et difficile.

Pour leur permettre de faire face à ce "bleu à l'âme", je leur propose Amica 30 CH, une dose par semaine pendant au moins 1 à 2 mois. Parallèlement, je conseille 1 à 2 séances de micro-kinésithérapie (1), une sorte d'homéopathie manuelle, qui contribue à résoudre les difficultés d'ordre psychologique.

Si les patients sont épuisés par beaucoup de selles liquides, je recommande China 5CH, 3 granules 3 à 4 fois par jour.

En ce qui concerne l'alimentation, elle sera adaptée à chacun. Mais j'invite à bien mâcher et à manger lentement. Cela permet de retrouver une bonne sensation de satiété et l'estomac effectue à nouveau son travail correctement. Résultat, la personne assimile mieux même si elle mange moins. Je propose également de réensemencer la flore intestinale avec des probiotiques (2) à haute dose. Je conseille aussi de supprimer les produits laitiers, le soja, d'éliminer les "poisons" : graisses cuites, caféine, alcool, chocolat, nicotine..., de manger de tout en petite quantité et en lien avec les saisons, des produits biologiques de préférence. Les carottes, les bananes et les châtaignes sont des aliments très bénéfiques pour les intestins.

Je préconise aussi de la vitamine C à haute dose, sous la forme d'acide L-Ascorbique qui est la seule assimilable à 100 % par l'organisme. On peut y ajouter une prise de vitamine B pour une meilleure gestion du stress.

Je pratique parfois des séances de podoréflexologie plantaire qui redonnent de l'énergie et permettent de réaliser un "nettoyage" du corps dans son ensemble ».

(1) La microkinésithérapie va chercher par une technique micropalpatoire manuelle spécifique, les traces laissées sur le corps par les agressions de toutes sortes, émotions, traumatismes, vaccin, etc. Elle stimule les mécanismes d'autocorrection.

(2) Laboratoire Le Stum : lactospectrum.

Dr Jeaner, est à l'origine de ce traitement qui sert également pour d'autres maladies où le système immunitaire est en cause : herpès, maladies auto-immunes...

>Phytothérapie

Un complément alimentaire à base de résine de *Boswellia serrata* apporte, aux dires d'une lectrice, un « grand soulagement » (5). Le boswellia est un arbre que l'on trouve dans les régions montagneuses de l'Inde. On l'utilise là-bas depuis des millénaires, mais aussi en Chine et en Afrique du Nord. Sa résine présente des vertus anti-inflammatoires sur le tube digestif. « Elle serait, selon une étude canadienne réalisée sans groupe placebo témoin, aussi efficace, effets indésirables en moins, que la mésalazine, un des médicaments (pour réduire les poussées inflammatoires) de la maladie de Crohn. »

Une autre plante aurait les mêmes propriétés, l'*Aloe vera* (voir p. 30-31). L'identification de ses molécules par des travaux scientifiques expérimentaux et cliniques semblent le confirmer. Enfin, une étude conduite au Japon laisse à penser que l'absorption régulière de curry pourrait avoir un effet favorable sur l'évolution de la rectocolite hémorragique (RCH).

>Argile verte

L'argile verte (l'illite) est réputée combattre l'inflammation de la muqueuse digestive et réguler l'état de la flore intestinale. Mode d'emploi : lors d'une crise aiguë, mettre une cuillerée à café dans un verre d'eau, laisser reposer au moins quatre heures. Remuer et boire l'eau argileuse. À renouveler plusieurs fois. Il est également possible de faire une cure d'entretien, une semaine par trimestre. Chaque matin, avant le petit-déjeuner, boire un verre de la préparation ayant reposé toute la nuit.

>Les vers intestinaux

Après avoir avancé l'hypothèse que la maladie de Crohn serait associée à un excès d'hygiène, des chercheurs d'une université étatsunienne (Iowa) ont mis en place un traitement à base d'œufs vivants de ver intestinal, *Trichuris suis*, un helminthe spécifique du porc (6). Un essai, mené en 2005 sur 29 patients atteints de maladie de Crohn a permis la guérison de 21 personnes et en a soulagé deux autres. Quelques mois plus tard, un autre essai randomisé en double aveugle avec placebo, réalisé avec 44 patients atteints de RCH conclut à des résultats plus modestes, mais confirme l'innocuité du traitement. Pour en savoir plus : www.ovamed.org.

>Apaiser le mental

Le stress joue un rôle important sur la sphère intestinale, y compris dans les Mici, en particulier dans le déclenchement des crises. Relaxation, sophrologie, training autogène, méthode Vittoz, yoga... le travail que ces techniques induisent sur la respiration amène un apaisement du mental et la détente musculaire permettant de juguler la douleur. L'acupuncture et l'ostéopathie sont aussi de bonnes alliées. L'activité physique : marche, vélo, natation... également. Signalé par des lecteurs, le massage Furter, du nom d'un médecin suisse Michel Furter, permettrait de soulager les tensions au niveau du plexus solaire qui bloquent la respiration, et entretiennent les angoisses et l'appréhension des crises. ●