

Attention aux désordres intestinaux !

Publié le 16/05/2019

|
5 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

Femme qui a les mains sur le ventre

Pourquoi se propagent-ils ?

Certains micro-organismes indésirables sont activés par le froid, d'autres survivent plus longtemps à l'extérieur de l'organisme par temps sec et froid et se propagent facilement du fait de regroupements d'individus dans des atmosphères confinées. Caractérisées par des vomissements, un transit accéléré ou encore de la fièvre les infections hivernales classiques sont bénignes mais se transmettent facilement et peuvent s'avérer plus sérieuses chez certaines populations plus fragiles, notamment les enfants et les personnes âgées.

Quelles mesures prendre pour y échapper ?

Pour essayer de passer entre les mailles du filet, soyez intraitable sur l'hygiène. On ne le répète pas assez mais il est très important de se laver les mains régulièrement (avant et après avoir mangé, ou encore après avoir pris les transports en commun). Il est également vivement conseillé, tout au long de l'hiver, de prendre des [ferments lactiques \(également appelés probiotiques\)](#), des [vitamines](#) et encore des compléments alimentaires permettant de renforcer la [résistance de l'organisme](#).

Que faire lorsqu'on y est confronté ?

Vomissements, transit accéléré et fièvre entraînent une perte d'eau, de sel, de sucre et de potassium qu'il faut compenser. Plus vite on réagit, mieux on arrive à contrôler la situation ! Il ne faut pas se forcer à manger mais il est nécessaire de boire régulièrement et par petites quantités. Il est également essentiel de se reposer, l'organisme étant particulièrement bousculé. Enfin, pour aider l'organisme à remonter la pente, des compléments alimentaires peuvent être bénéfiques. *Suivez le bulletin de vigilance sur le [Réseau Sentinelles](#)*

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser