

# Votre guide

pour les troubles digestifs



**Gaspan®** –  
en cas de ballonnements,  
sensations de pression et  
de réplétion dans la région  
abdominale, accompagnés  
de crampes légères.



# Table des matières

<b>Notre système digestif</b>	<b>4</b>
<b>Troubles intestinaux</b>	<b>5</b>
<b>Diversité des causes et des facteurs déclencheurs</b>	<b>6 – 7</b>
<b>Options thérapeutiques</b>	<b>8</b>
<b>Gaspan<sup>®</sup>: une association unique d'actifs</b>	<b>9 – 11</b>



# Chère lectrice, cher lecteur

Les problèmes causés par l'intestin et les troubles qui les accompagnent peuvent être très gênants. Surtout si les symptômes désagréables, parfois douloureux, perdurent et réapparaissent sans arrêt. Les journées sans problème sont alors rares. La performance personnelle habituelle laisse à désirer, parce que, tout simplement, on ne se sent pas bien dans son corps.

Dans cette brochure, nous vous donnons des informations et des conseils sur le thème des troubles digestifs:

- **Comment fonctionne le système digestif?**
- **Quelles sont les causes des sensations de réplétion, des ballonnements, des crampes et des douleurs dans la zone gastro-intestinale?**
- **Que pouvez-vous faire contre ces troubles?**

Dans ce contexte, nous vous présentons Gaspan®, un médicament à base de plantes et disponible sans ordonnance.

Nous vous souhaitons un bon rétablissement!

**Vous trouvez d'autres informations sur le site [www.gaspan.ch](http://www.gaspan.ch)**

# Notre système digestif

## Une interaction complexe de fonctions corporelles

La mission de notre tractus digestif est de garantir l'approvisionnement du corps en nutriments et en liquides. Pour cela, la nourriture doit être préparée et transportée sur une longueur de 9 à 10 mètres, en passant par de nombreuses stations.

### Tube digestif

Il transporte dans l'estomac les aliments broyés dans la bouche et mélangés à la salive.

### Estomac

Grâce au suc gastrique acide, il se forme un chyme ou bol alimentaire pré-digéré et facile à transporter.

### Intestin grêle

À l'aide d'enzymes digestives provenant de la vésicule biliaire et du pancréas, le chyme est décomposé en hydrates de carbone, protéines/peptides et graisses. L'eau et les nutriments sont absorbés dans la circulation sanguine.

### Gros intestin

Il continue à extraire l'eau et les électrolytes des résidus alimentaires non résorbables. La flore intestinale, qu'on désigne aussi sous le nom de microbiote, se trouve en première ligne dans le côlon. Les micro-organismes qui y séjournent fractionnent encore plus les composants alimentaires et les rendent prêts à être résorbés. Les résidus de nourriture restants sont ensuite emmagasinés dans le rectum puis excrétés par l'anus.



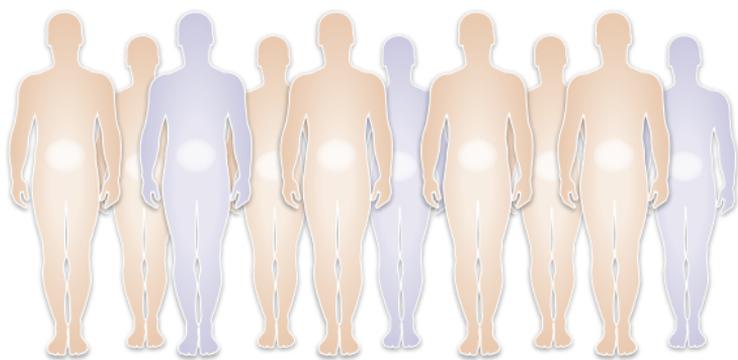
# Troubles intestinaux

## Ballonnements, sensations de pression et de réplétion, accompagnés de crampes légères dans l'intestin

Les troubles digestifs ont de nombreuses facettes. En plus des symptômes principaux cités, il peut y avoir aussi par exemple une perte d'appétit, une sensation de satiété rapide, des renvois, une sensation de pression, la nausée, des selles irrégulières, des douleurs abdominales hautes et basses ou des douleurs quand l'estomac est vide.

Si les douleurs durent longtemps ou ne veulent plus disparaître ou si elles reviennent sans cesse, il faut consulter un médecin. Votre médecin vous examinera soigneusement pour éliminer une cause organique.

Dans bien des cas, le diagnostic est le suivant: troubles fonctionnels. Cela signifie que l'irritation de l'estomac et/ou de l'intestin n'est pas due à une maladie organique, mais à un trouble du processus digestif complexe. Les femmes sont plus souvent touchées que les hommes.



Jusqu'à 30% de la population adulte souffrent de troubles gastro-intestinaux fonctionnels.



**D'ailleurs: les douleurs abdominales hautes ne proviennent pas toujours de l'estomac. Du fait de sa position anatomique, les troubles proviennent souvent du gros intestin.**

# Diversité des causes et des facteurs déclencheurs

Les troubles fonctionnels digestifs sont fréquents. Mais jusqu'à aujourd'hui leurs causes ne sont pas complètement clarifiées. De nombreux facteurs peuvent irriter le tractus digestif et limiter son fonctionnement normal. Le plus souvent c'est une combinaison de différents facteurs de troubles qui déclenche les symptômes. Parmi eux: le stress, un régime alimentaire déséquilibré ou une prédisposition à avoir un tractus digestif sensible.

Une infection intestinale oubliée depuis longtemps peut également être responsable de ces troubles. Les chercheurs supposent que des bactéries nuisibles attaquent le système nerveux intestinal, déséquilibrant ainsi en permanence le traitement des irritations et la régulation de l'intestin. Celui-ci réagit alors de lui-même de façon hypersensible aux stimuli normaux, ce qui peut déclencher des symptômes.

Par voie de conséquence, le contrôle des mouvements intestinaux se dérègle. Chez les personnes qui souffrent de troubles gastro-intestinaux, le bol alimentaire passe soit trop vite, soit trop lentement dans le tractus gastro-intestinal.





## Alimentation

Une alimentation malsaine ou une absorption insuffisante de fibres alimentaires peut irriter le système digestif, tout spécialement chez les personnes sensibles. Une nourriture «irritante», comme par exemple des repas épicés ou gras, des aliments provoquant des flatulences ou difficiles à digérer, des mets et des boissons acides, l'alcool, la restauration rapide (fast food) ou pauvre en fibres, tout cela peut déclencher des troubles qui reviennent sans cesse. Dans ce cas-là, les ballonnements et les sensations de réplétion sont au premier plan, très souvent accompagnés de crampes dans la zone gastro-intestinale.

## Stress

Le stress peut jouer un rôle décisif dans l'intensité des symptômes. De gros soucis peuvent diminuer ou accélérer l'activité intestinale. Entre-temps, les scientifiques sont d'accord sur le fait que chez bon nombre de patients atteints de troubles gastro-intestinaux fonctionnels, le stress est la conséquence des troubles et non leur cause. Mais une fois que la capacité de résistance mentale est attaquée, les symptômes se renforcent également et un cercle vicieux se crée. Le stress peut influencer le système digestif et causer toute une palette de symptômes différents, comme perte de l'appétit, nausée et diarrhée.

## Habitudes alimentaires

Le stress et le manque de temps peuvent favoriser des habitudes alimentaires malsaines. Manger trop vite, mais aussi manger de façon irrégulière et excessive peuvent avoir un effet négatif sur la digestion et le bien-être intestinal.

# Options thérapeutiques

Une association de diverses approches thérapeutiques promet les meilleurs résultats

1

3

2

Le traitement des troubles fonctionnels de l'estomac et de l'intestin repose sur trois piliers qui ont tous pour but de rétablir l'équilibre du processus digestif.

1

## Le changement de comportement

Éviter le stress et veiller à avoir une alimentation saine peut empêcher ou réduire nettement les troubles digestifs. Bouger suffisamment également. Le sport et le mouvement favorisent en plus l'équilibre intérieur.

2

## L'accompagnement psychothérapeutique

Une thérapie comportementale peut montrer des moyens de mieux gérer les facteurs déclencheurs comme stress, surmenage et angoisse. Les techniques de décontraction, la gestion du temps et les stratégies de résolution des conflits peuvent aider à réduire les facteurs de stress psychologique et à restaurer le bien-être.

3

## Le traitement médicamenteux

Il existe des médicaments très variés pour traiter les problèmes digestifs. Les médicaments à base de plantes peuvent rétablir l'équilibre du tractus digestif irrité. Gaspan® est un médicament en vente libre que vous obtenez dans votre pharmacie ou droguerie. Il contient une association de deux substances actives qui peuvent améliorer nettement les symptômes comme ballonnements, sensations de pression et de réplétion dans la région abdominale accompagnés de crampes légères.



# Gaspan®: une association unique d'actifs

## La menthe poivrée

(nom botanique: *Mentha x piperita* L.) est connue pour son effet antispasmodique dans les troubles gastro-intestinaux et est l'une des plantes médicinales les plus appréciées en Europe depuis au moins deux siècles.

Son efficacité repose sur les actifs aromatiques qui se trouvent principalement dans les feuilles. Celles-ci sont souvent utilisées comme thé. En forme concentrée, l'actif se présente comme huile de menthe. Celle-ci est extraite par une distillation douce à la vapeur d'eau et utilisée dans des médicaments. Il est important de prendre l'huile de menthe poivrée sous forme de capsule gastro-résistante, qui traverse l'estomac sans être altérée et empêche ainsi une irritation de l'estomac.



## Le cumin

Par cumin, on veut dire dans le langage familier les fruits du carvi ou cumin des prés (nom botanique: *Carum carvi* L.).

Son parfum aromatique et son goût sont typiques. C'est pourquoi on utilise aussi volontiers le cumin en cuisine. Les fruits du cumin et les huiles essentielles qui en sont extraites sont utilisés en médecine. Le cumin est depuis longtemps employé pour traiter les ballonnements et les sensations de réplétion dans la région gastro-intestinale.



Deux capsules de Gaspan contiennent une association fortement dosée d'actifs correspondant à 73 tasses de thé menthe-cumin, soit un total de 11 litres.

**73**



# Gaspan® agit directement dans l'intestin

Une association d'huile de menthe poivrée et d'huile de cumin fortement dosées

Gaspan® soulage les troubles gastro-intestinaux désagréables avec deux composants aux effets complémentaires.

- L'huile de menthe poivrée dénoue les crampes et soulage les douleurs
- L'huile de cumin a un effet anti-ballonnements et inhibe la formation de gaz.

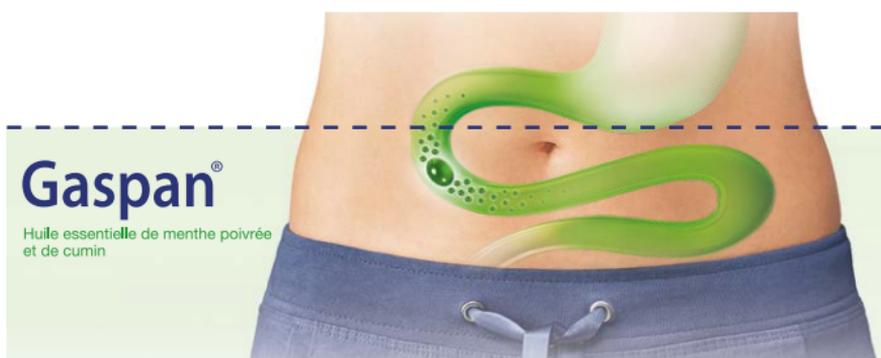
La capsule gastro-résistante se dissout de façon ciblée dans l'intestin.



La capsule gastro-résistante permet aux substances actives de traverser l'estomac en douceur, et l'activation n'a lieu qu'une fois la capsule arrivée dans l'intestin grêle. Le large éventail de symptômes liés aux troubles digestifs est ainsi traité directement sur place.

# Où avez-vous surtout les symptômes: au-dessus ou en dessous du nombril?

Ce n'est pas toujours facile de dire exactement d'où viennent les symptômes. Les troubles qui se manifestent en dessous du nombril ont souvent leur cause dans l'intestin. Mais ceux qui se produisent au-dessus du nombril ne sont pas forcément dus à l'estomac; du fait de la position anatomique du gros intestin, ils peuvent provenir de celui-ci également.



Gaspan® améliore les troubles causés par une variété de symptômes et soutient le bien-être.



# Gaspan®: une association unique de deux actifs végétaux



## Aide dans les troubles digestifs

Même en cas de symptômes persistants et/ou récidivants



## Agit directement dans l'intestin

La capsule gastro-résistante apporte les actifs là où se produisent les symptômes.



## À base de plantes et sans ordonnance

Goût neutre, sans alcool.



2x

## Prise facile

Une capsule matin et midi, au moins 30 minutes avant de manger.



## Sans lactose ni gluten



[www.gaspan.ch](http://www.gaspan.ch)

Ceci est un médicament autorisé.  
Lisez la notice d'emballage.

Schwabe Pharma AG  
Erlistrasse 2, 6403 Küssnacht am Rigi  
Tel. 041 854 18 60  
[www.schwabepharma.ch](http://www.schwabepharma.ch)



Schwabe  
Pharma AG  
From Nature. For Health.