



Offert par:

## La bonne santé de l'intestin en voyage

Voyager dans les pays exotiques peut s'accompagner de dramatiques problèmes digestifs. C'est pourquoi, en tant que voyageur, on essaie toujours d'éviter le contact avec les bactéries, les virus et Cie. Mais ce n'est pas toujours aussi simple...

La diarrhée du voyageur... également connue sous le nom de «tourista» par les globe-trotteurs.

On évalue à 160 millions le nombre de cas annuels de diarrhée du voyageur. Le diagnostic est confirmé si l'on constate au moins trois selles liquides dans les 24 heures (ou plus de deux en moins de 8 heures) avec au moins un symptôme concomitant (nausée, vomissement, douleur abdominale, fièvre, etc.).

### Avant et pendant le voyage

La gravité du syndrome de la diarrhée du voyageur varie selon la personne et l'agent pathogène; dans un cas sur mille cependant elle conduit à une hospitalisation. Dans les cas les plus sérieux, il faut naturellement prendre un antibiotique ou

un traitement antiparasitaire et prévenir la déshydratation. Les personnes les plus sensibles sont celles ayant des défenses immunitaires affaiblies (enfants, femmes enceintes, personnes âgées).

Depuis les années 2000, des études ont confirmé l'utilité de la prise de probiotiques avant et pendant un voyage à l'étranger. Surnommées les «bonnes bactéries», elles colonisent naturellement la flore intestinale et sont protectrices. Cependant, notre flore intestinale n'est pas toujours suffisamment riche en bactéries protectrices. On peut donc la stimuler avec la prise de probiotiques comprenant des souches bactériennes (*Lactobacillus rhamnosus GG*, *Bifidobacterium animalis ssp. lactis*) et des souches de levure (*Saccharomyces boulardii*) dont l'effet sur la diarrhée du voyageur a été spécialement étudié. Il est donc conseillé d'en



### Parmi les touristes internationaux, un sur cinq souffre de diarrhée du voyageur.

prendre préventivement au moins une semaine avant le voyage – et/ou dans un dosage plus important en cas de problème aigu.

Mais même si les probiotiques offrent une bonne protection, il faut toutefois continuer à éviter les crudités, les glaçons et les boissons ouvertes dans les régions où les conditions hygiéniques sont critiques.

#### PUBLICITÉ



Et ne pas oublier BIOTICS-D!

Burgerstein BIOTICS-D est un complément alimentaire à base de cultures naturelles de bactéries et de levures qui régulent l'équilibre de la flore intestinale. La vitamine B2 contribue en outre à la bonne santé de la muqueuse intestinale et ainsi à l'efficacité du système immunitaire. Idéal pour toute la famille, pour préparer un voyage et pour des vacances sans soucis.  
[www.burgerstein-biotics.ch](http://www.burgerstein-biotics.ch)



2 en 1:  
levure et  
bactéries  
lactiques

Ça fait du bien.

En vente dans votre pharmacie ou droguerie – Le conseil santé dont vous avez besoin.

 Burgerstein BIOTICS

D' Stéphane Hoën  
[www.vitaexpress.ch](http://www.vitaexpress.ch)

**IMPRESSUM:** Éditions en français, allemand et italien. Supervision des éditions: Rita Ducret-Costa, pharmacienne, nutritionniste, homéopathe. Editeur: Les ateliers de la presse Sàrl. Directeur: Serge C. Ducret. Concept et régie publicitaire: Communis Sàrl – Healthcare Media Concept – 1752 – Villars-sur-Glâne – tél. 026 409 77 10 – E-mail: info@communis.ch. Back office Manager: Chantal Perroud. Assistante commerciale: Claudia Bürgisser. Graphisme: Natalya Davydova. © Toute reproduction partielle ou intégrale de la version imprimée ou digitale faite sans autorisation de la part de l'éditeur est interdite et illégale. Tout procédé de reproduction et d'adaptation est illicite.