

# La purge :

---

## La purge est facultative.

La purge est fatigante, elle provoque une perte de sels minéraux.

Elle est à éviter :

- Le jour d'arrivée: proposer d'attendre le lendemain au retour de balade.
- Avant un départ en balade
- Chez les personnes très fatiguées, en sous-vitalité

Elle est conseillée si :

- Inconfort abdominal persistant
- Sensation de faim persistante
- A la demande insistante d'un stagiaire

## **Avantages :**

- Mieux acceptée car faite par nécessité
- Mieux tolérée (moins de fatigue) car plus tardive dans la semaine

## Avant de proposer une purge :

- Bien évaluer la situation : désagréments ponctuels ou persistants, améliorés ou non par le repos
- Commencer par les outils suivants :
  - ✓ Tisane ventre Léger
  - ✓ Massage du ventre avec HE Basilic
  - ✓ Suppositoire de glycérine
  - ✓ Repos éventuel, avec bouillotte sur le ventre

## Purge au bicarbonate de soude: à proposer en priorité



**Intérêt de la purge au bicarbonate de soude :**

- Goût moins désagréable
- Tamponne l'acidité gastrique, qui peut être à la source de la sensation de faim

## **Préparation:**

- Dissoudre 2 cuillères à café légèrement bombées de bicarbonate de soude dans un bol d'eau froide ou tiède
- A boire en moins de 15 mn
- Boire ensuite abondamment, environ 1,5 litres en 2h (eau, tisanes, jus de fruit dilué...)



## **Purge au sulfate de sodium officinal:**

Intérêt de la purge au sulfate:

- Si le stagiaire insiste (jeûneurs habitués, refusant la purge au bicarbonate)
- Si la purge au bicarbonate ne donne rien et que les désagréments persistent après 48h

Préparation:

- Dissoudre 1 sachet de 30 g de Sulfate de sodium officinal dans 20 cl (1 grand verre) d'eau
- Boire en 15 mn maximum
- Boire ensuite abondamment, environ 1,5 litres en 2h (eau, tisanes, jus de fruit dilué...)

## **Purge au pruneau: en dernier recours**

Quand la composante émotionnelle est dominante, ou qu'il existe un dégoût du bicarbonate ou du sulfate

Préparation:

- Diluer 25 cl de jus de pruneau avec 25 cl d'eau
- Boire en moins de 15 mn
- Boire abondamment dans les 2h qui suivent

### **Résumé**

1. Evaluation de la situation
2. Si nécessaire, purge: au bicarbonate de soude en priorité

#### **Remarques :**

- 2 purges maximum, espacées de 48h, et surtout pas d'acharnement !
- Purge au pruneau : si composante émotionnelle importante ou si dégoût des autres purges