

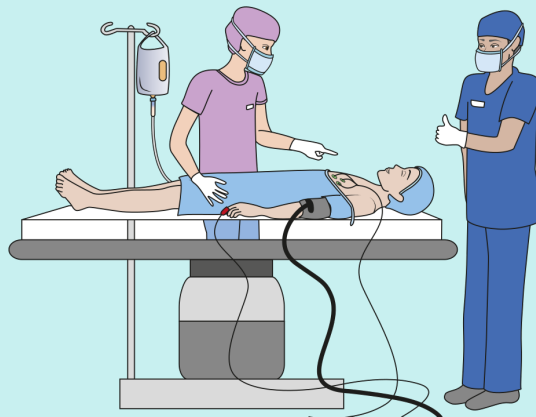
## News #15 - Mars 2024

Bienvenue sur ma newsletter de Mars !!

Ce mois-ci, je vous écris sur l'anesthésie générale.

Environ **10 millions** d'anesthésies générales sont pratiquées en France par an, cela risque de vous arriver au moins une fois dans votre vie.

**Comment bien l'appréhender ?**



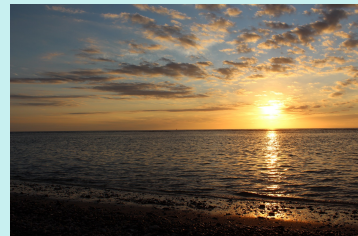
### Définition

C'est un acte médical permettant une perte de conscience réversible pour réaliser un acte chirurgical.

Elle est réalisée par injection intraveineuse et/ou par inhalation de gaz (médicament anesthésiant, analgésiant et relaxant).

### **Que faire avant ?**

- Etre en forme et reposé
- La veille ne pas fumer ni boire de l'alcool
- Etre à jeun (le rdv avec l'anesthésiste vous donne les détails)
- Si stress, pensez à l'hypnose, la sophrologie, la méditation ou aussi un grigri avec vous le jour J (peluche, musique ...)



La conséquence principale de l'anesthésie est une **fatigue profonde et générale**. Plus l'AG est longue, plus la fatigue se fera ressentir !!

## Que faire après ?

**SE REPOSER + DORMIR + ALIMENTATION SAINESANS EXCES**

Pour aider + améliorer la cicatrisation :

- Ne pas fumer
- Ne pas boire d'alcool
- Manger une alimentation **riche en protéines** végétales et animales
- Prendre des granules d' [Arnica en homéopathie](#)

Pour drainer les produits de l'anesthésie + aider le foie et les reins à éliminer :

- Boire de l' [eau](#) , thé, tisane
- Prendre du **Desmodium** chez [Nutergia](#)
- Consommer des **aliments diurétiques** (poireaux, asperges, artichauts ...)

Pour booster son [système immunitaire](#) :

- Prendre des **vitamines et nutriments**
- Pensez aussi à la [spiruline](#) riche en nutriments et en protéines végétales



### Conseils

Vous l'avez compris , **reposez vous !**

Reprise du sport quand vous avez le feu vert du chirurgien.

Faire une **séance d'ostéopathie** pour rééquilibrer votre corps qui a subi un stress physique et émotionnel.

Si vous avez besoin de plus de conseils et plus de précisions , n'hésitez pas à venir à mon cabinet.

Prendre Rdv

En conclusion, n'oubliez pas :

*Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !*

*Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !*

### **Votre ostéopathe Diane**

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Diplômée en massage énergétique

### **Diane Sibille Ostéopathe D.O.**

[47 rue Paul Bert](#), 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28 - [diane@osteods.com](mailto:diane@osteods.com)

[www.osteods.com](http://www.osteods.com)

