

“Je ballonne, je fais quoi ?”

Le « ventre gonflé » est l'un des inconforts digestifs les plus fréquents. Sans gravité, il ne demeure pas moins gênant...



SI LE BALLONNEMENT
EST UN MAL SANS
GRAVITÉ, IL N'EN
DEMEURE PAS
MOINS GÊNANT

que faire ?

Geneviève, 48 ans, se lève le matin avec un ventre plat et constate un gonflement après le déjeuner. Christophe, 35 ans, a régulièrement mal au ventre l'après-midi et doit toujours déboutonner son pantalon... Les ballonnements touchent autant les hommes que les femmes. Si le mal est bénin, il n'en demeure pas moins gênant et inesthétique. On se prend en main ?

Le ballonnement, c'est quoi ?

Gonflements souvent accompagnés de douleurs abdominales : voilà comment se caractérisent les ballonnements. Ils sont la conséquence de l'air avalé pendant la déglutition, produisant un mélange d'oxygène

et d'azote dans le système digestif. Le processus de fermentation bactérienne distend alors l'intestin et augmente en conséquence le volume de l'abdomen. La sensation peut ainsi se ressentir au niveau de l'estomac – lourdeur –, ou des intestins – sensation de gonflement avec des flatulences inconfortables.

Pourquoi est-on ballonné ?

Les ballonnements touchent autant les commerciaux déjeunant trop vite d'un sandwich ou à heures irrégulières, que les stressés... Mais d'autres raisons peuvent provoquer les ballonnements. Un ventre gonflé de manière excessive peut être l'alerte, pour une femme, d'une infection

gynécologique comme un fibrome. Pour d'autres, l'excès d'aliments contenant du gluten – comme le pain et les pâtes – ou de lactose sera la seule raison à cette distension exagérée de l'abdomen. Mais, autant le dire tout de suite, les médecins voient affluer plus spécifiquement des anxieux, nerveux et stressés en consultation pour ce type de problème. Le profil type du patient atteint de ballonnement ? Une jeune femme dynamique et stressée, qui ne prend pas de petit-déjeuner, mais absorbe un dîner trop important.

Comment s'en débarrasser ?

S'il s'agit d'un problème digestif, il convient de faire le tri dans vos aliments :

- restreindre la consommation de graisses alimentaires qui retardent l'évacuation vers l'intestin ;
- consommer des fibres alimentaires à chaque repas, en prenant soin de diminuer les fibres dures comme les crudités ;

- ralentir la consommation d'hydrates de carbone (pâtes, céréales complètes, pizzas, tartes) riches en sucre ;
- opter pour des laitages à base de lait de soja et les fromages à pâte cuite ;
- privilégier des viandes blanches pour les protéines ;
- supprimer ou consommer en très petites quantités les choux (de tous types), brocolis...

**15 LITRES DE GAZ
PEUVENT ÊTRE PRODUITS
EN UN SEUL REPAS !**

MA TROUSSE forumsanté

- Remède ancestral, le charbon est un véritable allié anti-gonflette !
- Contre la sensation de gêne, de pesanteur, de transit irrégulier... Bion Transic® peut être conseillé.
- Certaines souches de bactéries probiotiques se révèlent très efficaces !

