



COOL FIT

Centre expert en transformation corps, visage & bien-être



Sos ballonnements

Comment retrouver un ventre plat.

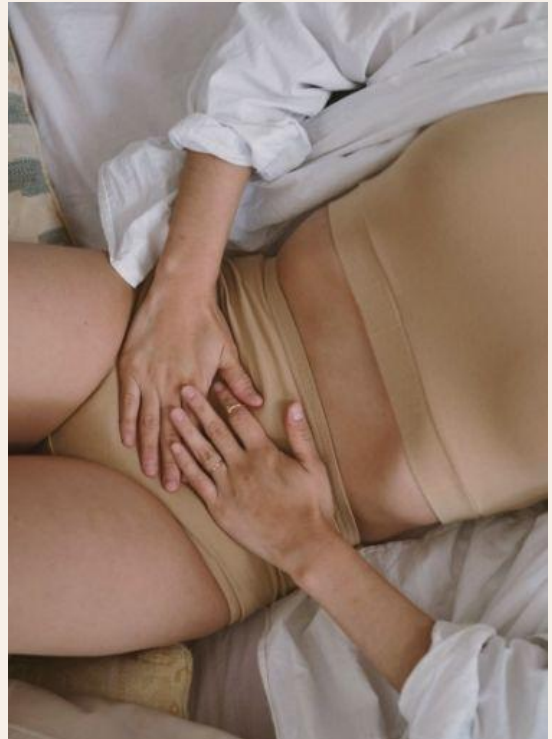
Le guide complet pour identifier la vraie cause de vos ballonnements et dire adieu au ventre gonflé.

Le matin, ventre plat... *Le soir, il a doublé de volume.*

Vous ne savez pas vraiment pourquoi, mais une chose est sûre : vous en avez marre.

- Marre de rentrer le ventre tout le temps.
- Marre de l'inconfort dans les vêtements.
- Marre de tester le sans lactose, le sans gluten, les probiotiques et les conseils Insta...

Sans résultat...



Alors, bienvenue dans le club des (presque) 1 personne sur 2 qui ballonne (Source : Mayo Clinic, 2021) !

Et la première (très) bonne nouvelle, c'est que **non, vous n'êtes pas condamné(e) à vivre avec** . En effet, votre ventre n'est pas capricieux, il vous dit simplement que quelque chose ne va pas.

Alors on a créé ce guide pour dire **STOP à la lutte** et enfin comprendre ce que cachent vraiment vos ballonnements.



Alors pourquoi je suis ballonné(e) ?!

Les vraies causes

- 01 Votre **stress chronique** garde votre corps en mode « alerte » et bloque la digestion ?
- 02 Vous **mangez trop vite** , sans mastiquer assez et votre système digestif surchauffe ?
- 03 Vous **ne buvez pas assez** , tout avance plus lentement dans l'intestin ?
- 04 Votre **alimentation** est trop riche ou inadaptée à vos besoins ?
- 05 Votre **respiration** est bloquée et ça complique le travail de vos organes digestifs ?
- 06 Votre **intestin** est un peu trop long, ou peut-être « paresseux » ?
- 07 Votre **microbiote** est déséquilibré ?
- 08 Votre **foie** est saturé ?
- 09 Votre **barrière intestinale** est fragilisée, laissant passer ce qu'elle ne devrait pas ?
- 10 Vous **ne tolérez pas certains aliments** , et cela crée une inflammation discrète ?
- 11 Votre **système lymphatique** tourne au ralenti, et la rétention d'eau se concentre dans le ventre ?
- 12 Vos **émotions refoulées** s'impriment là où elles peuvent : dans votre ventre ?
- 13 Vos **hormones** favorisent la rétention et le gonflement ?
- 14 Certains **médicaments** perturbent votre digestion ?
- 15 Un **parasite intestinal** s'est invité sans prévenir ?
- 16 ... Ou **plusieurs à la fois** ?

A RETENIR

- Aucune solution ne fonctionne vraiment tant on n'identifie pas la **cause**
- Un ventre qui gonfle est rarement le fruit d'une seule cause parce que...
- Digestion, émotions, hormones, environnement.... **Tout est connecté !**
- Avec ses 200 à 500 millions de neurones, est un système intelligent qui mérite **une prise en charge intelligente...**

Et comment savoir d'où viennent mes ballonnements ?

Une seule solution, l'enquête !

01

OPTION 1 — LA PLUS ÉCONOMIQUE

Vous enquêtez vous-même.

Le mode détective.

Pendant **1 mois**, notez chaque jour :

- Votre hydratation
- Ce que vous mangez
- Et comment (vitesse, mastication, contexte)
- Comment votre ventre réagit
- Votre transit (fréquence + confort)
- Votre niveau de stress
- Votre moral / charge émotionnelle
- Votre niveau d'énergie
- Votre sommeil (qualité + durée)
- Votre étape du cycle (si vous êtes une femme)

En observant les répétitions, vous finissez par repérer ce qui déclenche vos ballonnements.

Ça fonctionne... **mais c'est long, parfois décourageant**, et on passe souvent à côté du vrai problème.

02

OPTION 2 — LA PLUS RAPIDE ET SÛRE

On enquête pour vous.

Le diagnostic technologique.

Avec notre **Diagnostic Technologique**, on analyse ce qui se passe en vrai dans votre corps grâce à la **biorésonance**. En 1h30, on sait enfin exactement ce qui coince et pourquoi votre ventre gonfle. **Pas d'hypothèses, juste du factuel.**

- Fonctionnement digestif & transit
- Transformation & charge digestive
- Terrain microbiote & fermentations
- Capacité d'élimination & circulation interne
- Gestion des fluides & vitalité interne
- Gestion du stress & rythme interne
- État émotionnel & empreintes psycho-corporelles
- Sensibilité intestinale & barrière interne
- Terrains réactifs & déclencheurs personnels
- Rythmes hormonaux & dynamique métabolique
- Énergie mentale, motivation & neurotransmission

Vous repartez avec **un plan d'action** pour en finir avec les ballonnements.

Neuf

actions simples pour réduire les ballonnements.

À INTÉGRER DÈS AUJOURD'HUI

01 · Respirez avant de manger

02 · Mastiquez (20 à 30 fois)

03 · Marchez après les repas

04 · Hydratez intelligemment

05 · Identifiez vos déclencheurs

06 · Espacez les repas

07 · Ne serrez plus le ventre

08 · Évitez les aliments froids

09 · Routine stomach vacuum

Comment réduire les ballonnements ?

01 Respirez AVANT de manger

Pour activer la digestion

Le ventre gonfle très souvent parce que le système nerveux est en mode « alerte ». Résultat : **digestion ralentie + contraction du diaphragme = gonflement assuré** . La respiration est le raccourci le plus puissant pour activer la digestion.

A FAIRE

Inspirez **4 secondes** , donnez une petite impulsion pour gonfler un peu plus, puis expirez lentement **6 à 8 secondes** sans pousser. **6 fois**.

EFFET

Vous activez le **système parasympathique** qui gère la digestion → moins de ballonnements.

02 Visez 20 à 30 mastications par bouchée

Vous ne mâchez pas assez

La salive contient les premières enzymes digestives (**amylase**). Si vous mâchez peu → les organes compensent → surchauffe → fermentation → ballonnements.

A FAIRE

Comptez vos mastications les premiers jours pour caler le rythme : **20 à 30 par bouchée**.

💡 ASTUCE COOL FIT

Commencez par **poser vos couverts entre chaque bouchée** . Le ralentissement vient naturellement.

03 Marchez après les repas

Pour soutenir le péristaltisme

Pas de mouvement = pas d'activation des contractions de l'intestin qui font progresser son contenu = **stagnation = fermentation = gonflement**.

A FAIRE

10 minutes suffisent pour réduire les gaz, améliorer la glycémie post-repas (qui provoquent du stockage)

💡 ASTUCE COOL FIT

Un appel téléphonique en marchant, un détour pour rentrer : l'essentiel, c'est de **ne pas s'asseoir tout de suite**.

04 Hydratez-vous intelligemment

Pas pendant les repas.

Boire peu = selles pas hydratées = **constipation**. Mais l'erreur classique : boire pendant le repas → **diluer les sucs digestifs**.

A FAIRE

1 grand verre d'eau **30 minutes avant** de manger, **petites gorgées pendant**, 1 verre **30 minutes après**.

EFFET

Contenu de l'intestin hydraté = **moins de stagnations = moins de gaz**.

05 Identifiez vos déclencheurs (pas ceux d'Internet)

Ce n'est peut-être pas qu'une histoire de gluten

Plutôt que chercher « les aliments qui ballonnent » : notez assidûment **ce que VOUS mangez** et comment vous vous sentez après chaque repas. Petit à petit, vous identifierez vos vrais déclencheurs.

LES FODMAPS

Souvent responsables de fermentations : **oignons, ail, choux, légumineuses, avoine, produits light, édulcorants, chewing-gums ...**

💡 ASTUCE COOL FIT

Utilisez une **IA** pour vous aider à repérer facilement les récurrences.
Objectif : **comprendre, pas supprimer tout**.

06 Laissez votre système digestif respirer entre les repas

La face cachée du grignotage

Votre intestin a besoin de temps pour se nettoyer. Toutes les **90 minutes**, il lance une « vague de balayage » qui élimine gaz, résidus et fermentations. Mais ce mécanisme s'arrête au **moindre grignotage**, même un fruit ou une poignée d'amandes.

A FAIRE

4 heures entre les repas, pas de grignotage. Exception : hypoglycémie, TCA ou grossesse → on adapte.

💡 ASTUCE COOL FIT

Quand l'envie arrive buvez une boisson chaude : on **confond souvent soif et faim**.

07 Arrêtez de trop serrer le ventre

Surtout avec vos vêtements...

Beaucoup le font sans s'en rendre compte. Conséquence : **diaphragme bloqué** → **organes compressés** → **digestion ralentie**. Ajoutez à ça les jeans serrés, gaines, tailles hautes → pression sur le système digestif.

A FAIRE

3 fois par jour, relâchez volontairement le ventre **30 secondes**.

💡 ASTUCE COOL FIT

Privilégiez les vêtements **à taille souple sans élastique** au quotidien.

08 Evitez les aliments froids et glacés

Votre rate déteste ça

Le système digestif fonctionne mieux au chaud. Le froid **ralentit la digestion** → augmente la fermentation → gonflement.

A FAIRE

On évite les **crudités, eau très froide, glaces, glaçons**.

💡 ASTUCE COOL FIT

Si vous mangez des aliments froids, **couplez-les avec des aliments chauds** tout de suite.

09 Une routine anti-ventre gonflé en 2 minutes

Le stomach vacuum

L'un des exercices les plus efficaces pour **dégonfler, relâcher le diaphragme, mobiliser le système digestif et diminuer les tensions internes**.

A FAIRE

1. Expirez à fond, videz à 100 %. **2.** Bouchez le nez. **3.** Faites comme si vous alliez inspirer sans laisser entrer l'air. **4.** Tenez. **5.** Relâchez et répétez

💡 ASTUCE COOL FIT

À distance des repas bien sûr. Au réveil, à jeun, c'est idéal.

Bonus

Si vous êtes une femme, écoutez votre cycle.
c'est juste « normal ».

Le ventre **gonfle naturellement** à certains moments du cycle. Inutile de lutter on accompagne.



ON SOUTIENT AVEC

01 La chaleur

02 La marche

03 La respiration

04 Moins de crudités

05 Minéraux & magnésium

06 Lâcher prise

RAPPEL

Petite évidence mais importante : s'il y a des douleurs, consultez d'abord un médecin pour écarter toute cause médicale.

“

*Imaginez-vous
déjà ce soir,
sans gonfler
après le repas.*

Votre ventre peut changer. Votre quotidien aussi.

C'est pour ça qu'on a créé le **protocole STOP ballonnements** pour toutes celles et ceux qui en ont marre de tâtonner, marre de se sentir gonflé(e) avec l'inconfort et le malaise.

Ensemble, on identifie les causes avant d'agir pour des résultats qui tiennent pour passer durablement de « **je subis** » à « **je me sens enfin bien** ».



JE VEUX UN VENTRE PLAT →

▲ ATTENTION — NOUS LIMITONS LE NOMBRE DE DIAGNOSTICS CHAQUE MOIS POUR GARANTIR UN SUIVI VRAIMENT PERSONNALISÉ.