

Ballonnements & inconfort digestif

Apaiser le système digestif et retrouver du confort au quotidien.

20%DE LA POPULATION
CONCERNÉE**3**

REPAS RÉGULIERS PAR JOUR

20min

DE MARCHÉ APRÈS LE REPAS

2-4SEMAINES POUR
RÉÉQUILIBRER LA FLORE

PHYTOTHÉRAPIE

Plantes carminatives

- **Fenouil** — graines en tisane après le repas, classique et efficace.
- **Mélisse** — apaise les spasmes digestifs liés au stress.
- **Charbon végétal** — absorbe les gaz, en dehors des repas et médicaments.
- **Menthe poivrée** — antispasmodique, en gélules gastro-résistantes.
- **Camomille** — apaisante, calme les irritations digestives.

MICRONUTRITION

Compléments ciblés

- **Probiotiques** — souches ciblées (Bifidobacterium, Lactobacillus) pour la flore.
- **Enzymes digestives** — en cas de difficulté à digérer certains aliments.
- **Glutamine** — nourrit la muqueuse intestinale, restaure la barrière.
- **Zinc** — soutien de la muqueuse digestive et du système immunitaire.
- **Charbon activé** — ponctuellement, en cas de crise de ballonnements.

ALIMENTATION FODMAP

Identifier les déclencheurs

- **Réduire temporairement** les FODMAPS : oignon, ail, légumineuses, blé, certains fruits.
- **Manger lentement** et mastiquer longuement — première étape de la digestion.
- **Éviter les boissons gazeuses** et le chewing-gum, sources d'air avalé.
- **Limiter** les édulcorants (sorbitol, xylitol), fermentescibles.
- **Tester en réintroduction** progressive pour identifier ses intolérances personnelles.

MOUVEMENT & POSTURE

Stimuler le transit

- **Marche après le repas** — 15-20 min facilite la digestion et le transit.
- **Auto-massage abdominal** — mouvements circulaires dans le sens horaire.
- **Position genoux-poitrine** — soulage rapidement en cas de crise.
- **Éviter de s'allonger** immédiatement après manger.

GESTION DU STRESS

L'axe intestin-cerveau

- **Cohérence cardiaque** avant les repas — le stress ralentit la digestion.
- **Manger dans le calme** éviter les écrans et repas sur le pouce.
- **Respiration abdominale** stimule le nerf vague et la motilité intestinale.

AROMATHÉRAPIE

Huiles essentielles digestives

- **Basilic exotique** — antispasmodique digestif puissant.
- **Menthe poivrée** — 1 goutte diluée sur le ventre, effet rafraîchissant.
- **Estragon** — apaise les spasmes et favorise l'évacuation des gaz.

⚠ **Quand consulter ?** Ballonnements persistants avec perte de poids, sang dans les selles, douleur intense, fièvre → consultation médicale pour bilan digestif approfondi.

Source : Ma Bible de la naturopathie — guide de référence pour prendre soin de toute la famille au naturel, Charlotte Jacquet, Naturopathe — Leduc Éditions, 2023

MG**Marine Gutfreund**
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr