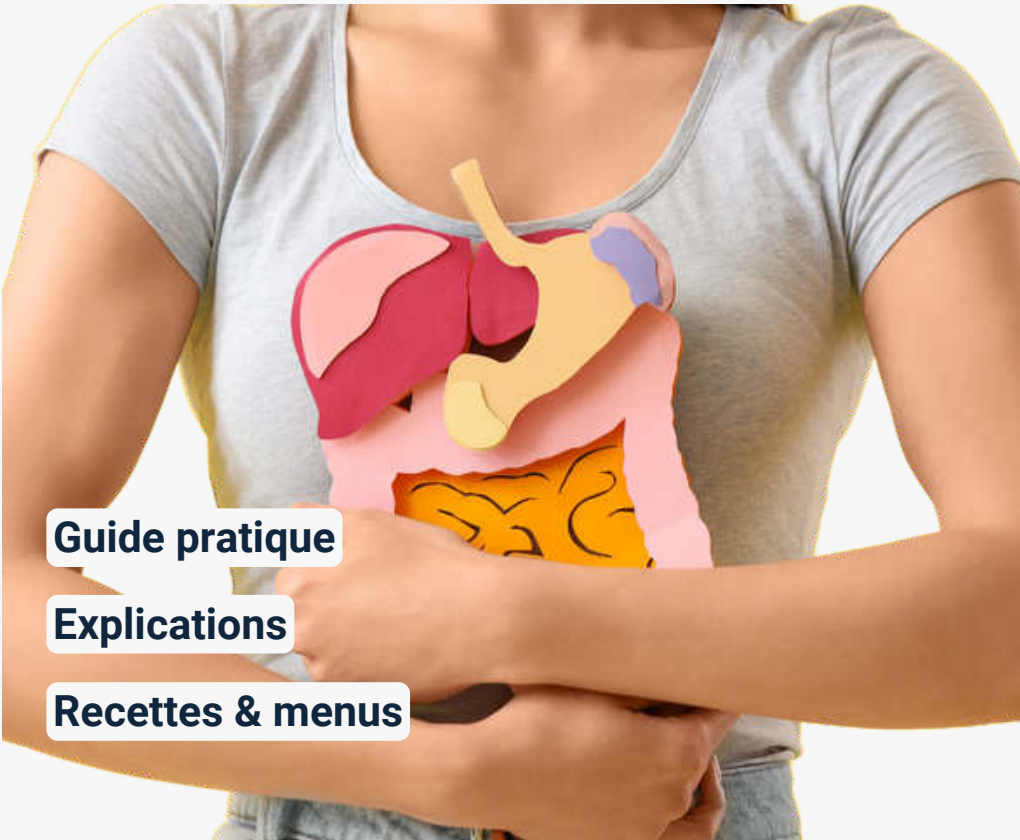
VENTRE GONFLÉ

Un guide pour comprendre et apaiser sa digestion

GARENCE NAIGEON DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE



Guide pratique

Explications

Recettes & menus



POURQUOI CET E-BOOK ?

Car je reçois trop de patient.e.s au cabinet sans solutions concrètes pour leurs troubles digestifs !

Mon approche : nutrition, micronutrition, pédagogie accessible.
Pour qui est ce guide ? Personnes avec ballonnements, digestion sensible, SII, endométriose...

CET E-BOOK N'EST PAS UN DIAGNOSTIC, NI UNE PRESCRIPTION MÉDICALE, MAIS UN GUIDE PRATIQUE.

LET'S DO IT!



“TOUTES LES MALADIES COMMENCENT DANS L’INTESTIN” - HIPPOCRATE

@garencediet

SOMMAIRE

1. **COMPRENDRE LE VENTRE GONFLÉ**
   QU'EST-CE QUE LE VENTRE GONFLÉ ET QUELLES SONT LES CAUSES FRÉQUENTES ?

2. **LES BASES ALIMENTAIRES POUR APAISER SON VENTRE**
   A) LES BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN
   B) LES FIBRES : AMIES OU ENNEMIES ?
   C) GRAISSES ET INFLAMMATION : BIEN LES CHOISIR
   D) LE SUCRE ET LES FERMENTESCIBLES : COMPRENDRE LE SANS FODMAP SANS PANIQUER

3. **APPROCHE LOW FODMAP**
   A) LES 3 PHASES
   B) TABLEAUX CLAIRS
   C) EN PRATIQUE

4. **MENUS TYPES, LISTES DE COURSES ET RECETTES DIGESTES**

5. **L'HYGIÈNE DE VIE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE**
   A) BOUGER POUR MIEUX DIGÉRER
   B) SOMMEIL ET RYTHME CIRCADIEN
   C) STRESS ET DIGESTION

6. **PISTES DE MICRONUTRITION**
   A) LES PROBIOTIQUES : BONNE OU MAUVAISE IDÉE ?
   B) PRENDRE SOIN DE SA BARRIÈRE INTESTINALE
   C) POUR ALLER PLUS LOIN...

7. **VIVRE AVEC UN VENTRE SENSIBLE**
   A) CONSEILS PRATIQUES AU RESTAURANT/VOYAGES
   B) QUE FAIRE LORS D'UNE "CRISE" DE BALLONNEMENTS
   C) CONSTRUIRE SA TOLÉRANCE PERSONNELLE DANS LE TEMPS

CONCLUSION & RESSOURCES





“On m’a déjà proposé une place dans le bus pensant que j’étais enceinte.”

Patientes



1) COMPRENDRE LE VENTRE GONFLÉ

BALLONNEMENT

SENSATION SUBJECTIVE DE “TROP PLEIN”. LE VENTRE NE CHANGE PAS FORCEMENT DE VOLUME.

CETTE SENSATION EST EN LIEN AVEC **L’HYPERSENSIBILITÉ VISCÉRALE** QUE L’ON PEUT RETROUVER DANS LE SII.

L’INTESTIN PERÇOIT EXAGÉRÉMENT LES GAZ.

DISTENSION ABDOMINALE

LE VENTRE AUGMENTE RÉELLEMENT.
ON PEUT LE VOIR À L’OEIL NU ET SURTOUT LE RESSENTIR.

ELLE EST SOUVENT LIÉE À **L’ACCUMULATION OBJECTIVE DE GAZ OU DE CONTENU INTESTINAL**, PARFOIS ASSOCIÉE À UN TRANSIT RALENTI.

LE SIBO COMBINE LES DEUX



ZOOM ENDO BELLY (ENDOMETRIOSE)

VENTRE QUI GONFLE SOUDAINEMENT, DUR ET DOULOUREUX.

- L'ENDOMÉTRIOSE PROVOQUE UNE INFLAMMATION LOCALE DANS LE BASSIN ET LA CAVITÉ ABDOMINALE
- CETTE INFLAMMATION PEUT ENTRAÎNER UNE ACCUMULATION DU LIQUIDE PÉRITONÉAL
- LORSQU'IL DEVIENT PLUS ABONDANT, CE LIQUIDE PARTICIPE À LA DISTENSION ABDOMINALE VISIBLE



AVOIR LE VENTRE GONFLÉ NE VEUT PAS DIRE LA MÊME CHOSE POUR TOUT LE MONDE :

BALLONNEMENT- DISTENSION ABDOMINALE - SIBO - ENDOBELLY

TOUTES CES SITUATIONS SONT DIFFÉRENTES, MAIS ONT UN POINT COMMUN : ELLES SONT RÉELLES, LÉGITIMES ET MÉRITENT D'ÊTRE COMPRISES ET PRISES EN CHARGE.



“C’est comme ça, il n’y a rien à faire, il suffit de gérer votre stress.”

Professionnel**s**
de santé

POURQUOI CE N’EST PAS JUSTE DANS LA TÊTE ?

AXE INTESTIN-CERVEAU

HYPERSENSIBILITÉ VISCÉRALE : L’INTESTIN PERÇOIT EXAGÉRÉMENT CERTAINES STIMULATIONS.

*MÊME SI LE STRESS JOUE UN RÔLE IMPORTANT, IL N’EST PAS **LA** CAUSE. NÉANMOINS, IL PEUT AUGMENTER CERTAINS SYMPTÔMES.*

CAUSES FRÉQUENTES

- ***ALIMENTATION** : EXCÈS DE FODMAP, SUCRES RAPIDES, FIBRES MAL TOLÉRÉES.*
- ***TROUBLES DIGESTIFS** : DYSBIOSE, SIBO, INTOLÉRANCES.*
- ***TRANSIT** : CONSTIPATION (ACCUMULATION DE GAZ), DIARRHÉE (FERMENTATION RAPIDE).*
- ***HORMONES** : FLUCTUATIONS DU CYCLE MENSTRUEL, ENDOMÉTRIOSE (INFLAMMATION + ADHÉRENCES).*
- ***MODE DE VIE** : SÉDENTARITÉ, STRESS CHRONIQUE, REPAS RAPIDES.*
- ***INTOXICATIONS** ALIMENTAIRES PASSÉES : SII POST-INFECTIEUX*



2) LES BASES ALIMENTAIRES POUR APAISER SON VENTRE

A) Mes “bons réflexes” au quotidien



Valise Digestion

Cantine/self, vacances, famille...
Je n’ai pas le choix des aliments
MAIS je peux garder **mes bases.**

Ces comportements restent **LA BASE** pour optimiser la digestion, ils sont **gratuits** et pourtant **trop négligés.**

Les 6 commandements
Pour bien digérer

LET'S DO IT!





1 MASTIQUER



- **PREMIÈRE ÉTAPE** DE LA DIGESTION. SI ELLE EST RATÉE, LE RESTE DE LA CHAÎNE NE POURRA PAS COMPENSER.
- **SI JE NE MASTIQUE PAS JE :** FAVORISE LES GAZ ET BALLONNEMENTS, NE DESINFECTE PAS ASSEZ MON BOL ALIMENTAIRE, ASSIMILE MOINS MES ANTIOXYDANTS, ECOUTE MOINS MON RASSASIEMENT, LIBERE MOINS D'ARÔMES DE MES ALIMENTS (DOMMAGE !)

OBJECTIF : RÉDUIRE EN BOUILLIE

2 HYDRATER (en dehors des repas)

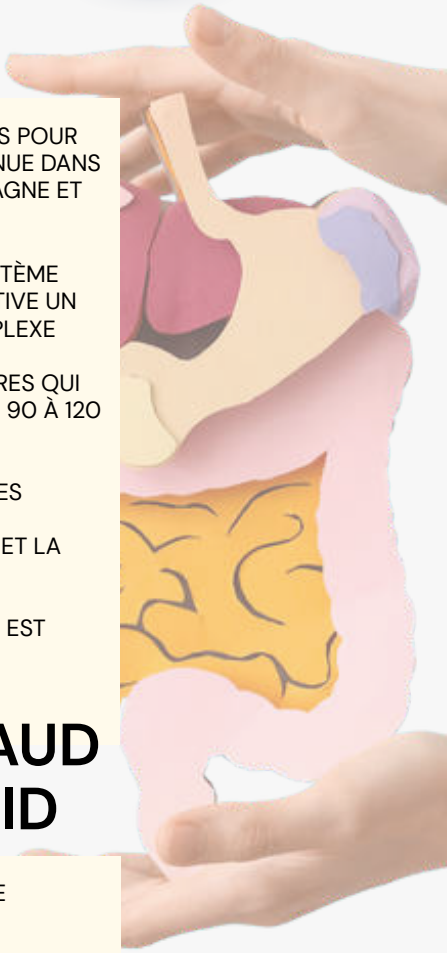


- **L'EAU EST RÉABSORBÉE** AU NIVEAU DU COLÔN.
  EN M'HYDRATANT BIEN J'AIDE MON SYSTÈME DIGESTIF À FAIRE DESCENDRE LE BOL ALIMENTAIRE ET ÉVITER LA FERMENTATION.
  + AIDE POUR LA CONSTIPATION ET LA DIARRHÉE





3 GERER LES HORAIRES



- **DINER TOT** : LA CONTRACTION DES MUSCLES POUR FAIRE AVANCER LE CONTENU DIGESTIF DIMINUE DANS LA SOIRÉE. EN DINANT TARD, MON DINER STAGNE ET FAVORISE LA FERMENTATION.

- **LAISSER 4H ENTRE DEUX REPAS,** NOTRE SYSTÈME DIGESTIF N'EST PAS AU REPOS TOTAL : IL ACTIVE UN MÉCANISME DE "NETTOYAGE" APPELÉ COMPLEXE MOTEUR MIGRANT (OU CMM).
  = IL S'AGIT D'UNE SÉRIE D'ONDES MUSCULAIRES QUI PARCOURENT L'INTESTIN GRÊLE TOUTES LES 90 À 120 MINUTES APRÈS LA FIN D'UN REPAS.
  CES ONDES SERVENT À :
  - BALAYER LES DÉBRIS ALIMENTAIRES ET LES BACTÉRIES VERS LE CÔLON,
  - PRÉVENIR LA FERMENTATION EXCESSIVE ET LA PROLIFÉRATION BACTÉRIENNE,
  - PRÉPARER L'INTESTIN AU REPAS SUIVANT.

  = SI ON GRIGNOTE TROP SOUVENT : LE CMM EST INTERROMPU.

4 PAS TROP CHAUD NI TROP FROID

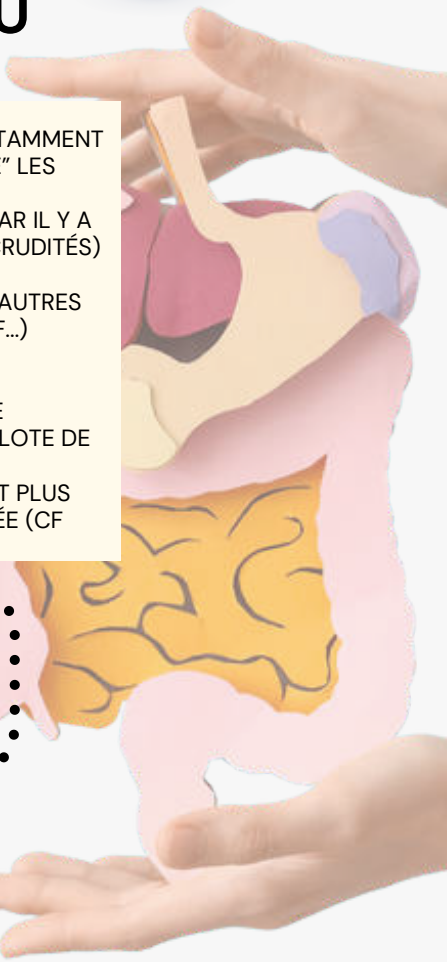
- **TROP CHAUD :** IRRITATION DE LA MUQUEUSE DIGESTIVE

- **TROP FROID :** SPASMES, PERTURBATION SÉCRÉTION ENZYMES



5 MOINS DE CRU





FIBRES CRUES : PLUS DURES À DIGÉRER, NOTAMMENT CAR LA CUISSON RAMOLLIT ET "PRÉ-DIGÈRE" LES FIBRES.
ET SI JE SUIS PRESSÉE : PAS DE CRUDITÉS (CAR IL Y A ENCORE PLUS BESOIN DE MASTIQUER DES CRUDITÉS)

NB : CERTAINES SONT PLUS DOUCES QUE D'AUTRES (CONCOMBRES, TOMATES COEUR DE BOEUF...)

PROTEINES CRUES : LA CUISSON PERMET DE DEGRADER LES PROTEINES (COMME UNE PELOTE DE LAINE QUI DEVIENDRAIT MOINS SERRÉE).
VIANDES, POISSONS ET OEUFS CRUS SERONT PLUS DUR À DIGÉRER SURTOUT SI JE SUIS STRESSÉE (CF STRESS & DIGESTION)

UN POKÉ AVEC TROP DE CRUDITÉS = PAS TOUJOURS UNE BONNE IDÉE





6 RASSASIEMENT



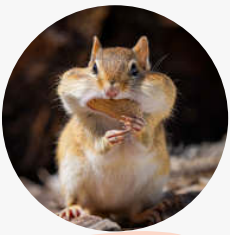
EN DÉPASSANT MON RASSASIEMENT, **JE DÉPASSE MA CAPACITÉ DE DIGESTION.**

- RESPECTER LE RASSASIEMENT PERMET DE NE PAS **SURCHARGER L'ESTOMAC**, FAVORISANT UNE VIDANGE GASTRIQUE FLUIDE ET **ÉVITANT LES SENSATIONS DE LOURDEUR OU BALLONNEMENTS.**
- UN REPAS TERMINÉ AVANT D'ÊTRE "TROP PLEIN" PERMET AU **COMPLEXE MOTEUR MIGRANT (CMM)** D'ÊTRE EFFICACE ENTRE LES REPAS, ASSURANT UN BON "NETTOYAGE" INTESTINAL.
- À L'INVERSE, DÉPASSER RÉGULIÈREMENT SON RASSASIEMENT **PERTURBE LA MOTRICITÉ DIGESTIVE,** FAVORISE LA F**ERMENTATION ET LE REFLUX.**

EN PRATIQUE



Je prends conscience



Je mastique



Mon corps n'est pas une poubelle



Je me sers une petite quantité quitte à me resservir



2) LES BASES ALIMENTAIRES POUR APAISER SON VENTRE

B) Les fibres : amies ou ennemies ?

INDISPENSABLES

- Régulation du **transit**
- Nourrissent le **microbiote**
- Participent à la **satiété**
- Maintiennent **l'équilibre glycémique**
- Prévention **cancer du côlon**

Type de fibres	Exemples	Effet principal	Tolérance digestive
Solubles	Flocons avoine, psyllium, carottes cuites, courgettes, pommes sans peau	Douces, nourrissent les bonnes bactéries, ralentissent la digestion	Mieux tolérées en cas de ballonnements et diarrhées
Insolubles	Son de blé, peaux de légumes, légumineuses non trempées	Accélèrent le transit, stimulent mécaniquement le côlon	Mal tolérées si l'intestin est inflammé



30 g par jour
chez l'adulte*

Je retrouve 5g de fibres dans :



15g graines de chia



40g amandes peau



70g pain complet



40g haricots rouges cuits



50g flocons avoines



60g lentilles cuites



250g de fruits



35g noix coco séchée



150g de légumes cuits

*source ANSES



“Je fais attention, je mange équilibré mais c’est pire pour mon ventre”





Patient.e**s**

Hypersensibilité intestinale / SII / SIBO

Un excès de fibres, surtout insolubles peut :

- Accentuer les gaz et les ballonnements
- Irriter les parois intestinales
- Entretenir l’inflammation et la fermentation

Les conseils de la diet’



- Légumes crus → Légumes cuits
- Epluche, épépine et mixe si besoin
- Introduit progressivement les fibres solubles
- MASTIQUE
- Hydrate-toi bien : les fibres ont besoin d’eau



2) LES BASES ALIMENTAIRES POUR APAISER SON VENTRE

C) Graisses et inflammation : bien les choisir

L'INFLAMMATION SYSTEMIQUE :

- Fragilise la muqueuse intestinale
- Déséquilibre le microbiote
- Participe au mécanisme d'hypersensibilité intestinale
- Ralentit les mécanismes de réparation



Un bon choix des graisses peut aider le corps à moduler l'inflammation



J'augmente mes **oméga-3**, (EPA/DHA), mes **oméga-9** et mes **GLA/DGLA**

Oméga-3



Sardines, maquereaux, hareng, truite.
3 fois/semaine



Graines de chia
1 càs/j



Produits Bleu Blanc Coeur®
au quotidien



Noix
1 poignée/j



Huile lin ou noix
1càs/j

Oméga-9



Huile d'olive
1 càs/j



Avocat



Amandes, cajou...
1 poignée/j



Graisse de canard



Tapenade

GLA/DGLA



Huile d'onagre



Huile de bourrache

1 càs/j



Je diminue les graisses **trans, saturées à longue chaîne** et **acide arachidonique** (si j'en consomme trop)

Trans (industrielles)



Huile qui fume



Graisses hydrogénées

- Respecter le point de fumée des huiles.
- Lire les étiquettes alimentaires et éviter : *"graisse de... hydrogénée", "huile de...hydrogénée"*

Saturées



Huile de palme (lecture des étiquettes)



Produits industriels



Viandes rouges

500g max/sem



Beurre, crème...



Charcuterie 150g

max/semaine

Acide arachidonique



Viandes rouges

500g max/sem



Beurre, crème...

Le mode d'élevage *ne supprime pas l'acide arachidonique, mais en modifie l'équilibre avec les oméga-3.*



2) LES BASES ALIMENTAIRES POUR APAISER SON VENTRE

D) Le sucre et les fermentescibles : comprendre le “SANS FODMAP” sans paniquer

Fermentable **O**ligo- **D**i- **M**ono-saccharides **A**nd **P**olyols

Se sont des **sucres fermentescibles**.
S’ils sont mal absorbés, ils peuvent générer des gaz, ballonnements, douleurs, diarrhées... car ils attirent l’eau dans les intestins et fermentent dans le côlon.



L’idée clé : réduire sans supprimer

1) Identifier les FODMAP qui posent problème
2) Réduire leur quantité de façon ciblée
3) Réintroduire progressivement pour tester la tolérance en attendant de trouver et gérer la.les causes

👉 **C’est une approche temporaire et personnalisée !**



3) APPROCHE LOW FODMAP

A) Les 3 phases

PHASE 1 :

Durée : 1 mois
Objectif : Réduire de manière importante les aliments riches en FODMAP

PHASE 2 :

Durée : 2 mois
Objectif : Réintroduire les aliments riches en FODMAP un à un (1 catégorie/semaine avec jours de pause). Afin de mettre en évidence les sensibilités de manière personnalisée.

PHASE 3 :

Durée : variable
Objectif : Reprise progressive des aliments riches en FODMAP avec les aliments bien tolérés (identifiez lors de la phase 2)

Prise en charge de.des causes possibles (SIBO, SIII...).
Associer avec : gestion du stress, activité physique...



3) APPROCHE LOW FODMAP

B) Tableaux clairs

FRUITS

Aliments riches en FODMAPs	Aliments pauvres en FODMAPs	Aliments à teneur faible ou moyenne en FODMAPs	Remarques
Abricot, banane bien mûre, cerise, kakis, litchi, mangue, melon d'eau, mûres, nectarine, noix de coco, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, cachiman (annona), ramboutan (litchi poilu), nashi, longane, Fruits en conserve dans leur jus naturel Tous les jus des fruits cités (pomme, poire…) Abricots secs, banane séchée, canneberges (cranberries) séchées, pruneau	Orange, pamplemousse (1/2 maximum), clémentine, mandarine, tangerine, kiwi (1 seul), rhubarbe, Ananas (1 petite tranche), Citron jaune, citron vert, Fraise, framboise, Fruit de la passion (1 seul), fruit du dragon, goyave (mûre), durian, mangoustan, canneberge, papaye, carambole, figue de Barbarie, melon d'Espagne (ovale), Et les jus de ces fruits	Banane peu mûre (100 g = ½), framboises (45 g), grenade (38 g), kumquats (80 g), melon jaune/cantaloup/charentais (90 g), myrtilles (28 g), noix de coco râpée (18 g), ramboutan (30 g), tamarin (8 g), Raisins secs (10 maximum)	**Les fruits riches en FODMAPS** doivent être mangés en petites quantités et de manière occasionnelle (ex : ½ pomme, 10 cerises…). *Dans la première phase du régime, il est préférable de les supprimer totalement.* **Les fruits cuits et les compotes** sont mieux tolérés et peuvent être consommés occasionnellement en petite quantité (100 g). Dans tous les cas, éviter les consommations massives de fruits. **Limiter les jus à 1 verre/jour** (en préférant les fruits pauvres en FODMAPs).



3) APPROCHE LOW FODMAP

B) Tableaux clairs

LEGUMES

Aliments riches en FODMAPs	Aliments pauvres en FODMAPs	Aliments à teneur faible ou moyenne en FODMAPs	Remarques
Ail, artichaut (feuille et cœur), asperges, avocat (quantité tolérée : ¼ avocat), betterave, brocoli, céleri branche, champignons, choucroute, chou de Bruxelles, chou vert, chou-fleur, échalote, fenouil (branches et feuilles), oignon (toutes variétés), oignon nouveau (partie blanche), poireau (partie blanche), pois gourmands, pois mange-tout, salsifis, topinambour.	Aubergine, bette, carotte, champignons en conserve, chicorée (feuille), chou kale, citrouille, concombre, côtes de blette, courge, courge spaghetti, courgette, endive, épinard, haricots verts, laitue, luzerne, oignons nouveaux (partie verte), olives, poireau (partie verte), poivron rouge, pousses de bambou, radis, roquette, salade, tomate. Et les jus de ces légumes.	Avocat (1/8e), tête de brocoli (90 g), céleri-rave (40 g), chicorée (feuille, 70 g), chou chinois (85 g), chou blanc (90 g), chou rouge (cru 90 g ou fermenté 70 g), choy sum (60 g), courge butternut (30 g), fenouil bulbe (50 g), maïs en épi (40 g), navet (65 g), oignons marinés au vinaigre (45 g), poivron vert (50 g), germe de soja / pousse de haricot mungo (50 g), tomates cerises (68 g), tomates séchées (8 g).	• Attention aux crudités en excès. • Faire blanchir les légumes (ébouillanter 3 minutes puis jeter l'eau) permet de réduire leur teneur en FODMAPs.

EDULCORANTS

Aliments riches en FODMAPs	Aliments pauvres en FODMAPs	Aliments à teneur faible ou moyenne en FODMAPs	Remarques
Isomalt, maltitol, mannitol, sorbitol, xylitol	Aspartame (Canderel), Stevia		Très présents dans les bonbons, chewing-gum sans sucre



3) APPROCHE LOW FODMAP

B) Tableaux clairs

CEREALES & FECULENTS

Aliments riches en FODMAPs	Aliments pauvres en FODMAPs	Aliments à teneur faible ou moyenne en FODMAPs	Remarques
Blé en excès : pain, semoule, pâtes, biscuits, biscottes, boulgour, cracottes, céréales pour petit-déjeuner au blé Seigle, épeautre et petit épeautre en excès : pain au seigle, à l'épeautre ou au petit épeautre Maïs en conserve	Riz et pâte de riz, quinoa et pâte de quinoa, polenta, tapioca, millet, pâte sans gluten… Pain sans gluten, pain de millet, tortilla (galette) de maïs Amidon / farine de maïs, fécule de pomme de terre, farine de millet / quinoa / riz / sarrasin / sorgho / teff / igname Céréales pour petit-déjeuner sans blé : flocons d'avoine (50 g), de quinoa, de riz, gruau de sarrasin Levure alimentaire Pomme de terre, rutabaga, panais, fruit à pain, châtaigne (20 unités cuites)	Avoine (50–60 g), son d'avoine complet (20 g), son de riz complet (15 g) Pain sans gluten aux céréales / riche en fibres (30–40 g), pâtes aux œufs (40 g) Maïs doux frais (38 g), maïs jeune (mini) en conserve (80 g), petits pois (45 g) Igname (165 g), manioc (70 g), patate douce (70 g), châtaigne d'eau (55 g) Chayotte / christophine (85 g), racine de taro (80 g)	Dans un premier temps, il est conseillé de **supprimer le pain** (ou de le remplacer par du **pain sans gluten**). Les **biscuits et produits sans gluten** peuvent être conseillés **à condition qu'ils ne contiennent pas de fructose ajouté**. **Varier les féculents** afin de limiter la consommation de pâtes et de semoule.

LEGUMINEUSES

Aliments riches en FODMAPs	Aliments pauvres en FODMAPs	Aliments à teneur faible ou moyenne en FODMAPs	/
Toutes les légumineuses : fèves, flageolets, haricots rouges, pois chiches, pois, lentilles	Tofu ferme nature (pas soyeux)	Edamame (50g), haricots blancs/pois chiches/lentilles (en conserve, bien égouttés et rincés : 35 à 45g), haricots de lima (40g), lentilles vertes ou corail cuites (20g)	



3) APPROCHE LOW FODMAP

B) Tableaux clairs

FRUITS OLEAGINEUX

Aliments riches en FODMAPs	Aliments pauvres en FODMAPs	Aliments à teneur faible ou moyenne en FODMAPs	Remarques
Noix de cajou et pistaches	Noix de macadamia (20 unités) Cacahuètes (30 unités) Beurre de cacahuète	Purée d'amandes (25g) Amandes, noix, noisettes Noix de pécan, noix du Brésil	/

SUCRES

Aliments riches en FODMAPs	Aliments pauvres en FODMAPs	Aliments à teneur faible ou moyenne en FODMAPs	Remarques
Miel, fructose, sirop de glucose-fructose Sirop d'agave Confiture « sans sucre »	Sucre, sucre roux, sucre complet Sirop d'érable Confiture (cf remarques) Sirop de malt de riz, sucre de palme	Chocolat noir (30 g) Chocolat au lait/blanc (15 g) Mélasse de coco (14 g)	Pas d'excès de sucre. Plus le chocolat sera riche en cacao, plus il est susceptible de contenir des FODMAPs. Confiture sans fructose ajouté → lire l'étiquette.



3) APPROCHE LOW FODMAP

B) Tableaux clairs

PRODUITS LAITIERS

Aliments riches en FODMAPs	Aliments pauvres en FODMAPs	Aliments à teneur faible ou moyenne en FODMAPs	Remarques
Produits laitiers riches en lactose : Lait, Fromage blanc, Yaourt, Faisselle, Fromage frais, Fromage à tartiner, Crème fraîche / Crème fouettée Crème glacée Lait/jus de soja Yaourt au soja Lait d'avoine	Lait et yaourt pauvre en lactose (Matin léger) Yaourt au lait / jus de coco Fromages à pâte dure (Beaufort, Comté, Emmental, Edam, Gouda, Gruyère, Parmesan, Pecorino, Raclette, Tomme de Savoie, etc.) Fromages à pâte molle croûte fleurie (Brie, Camembert, Chaource, etc.), fromages de chèvre, fromages persillés (bleu, fourmes, Roquefort, Gorgonzola, etc.), cheddar, feta, mozzarella Lait / jus de riz, amandes, quinoa nature, chanvre (cf remarques) Lait / jus de noix de macadamia Sorbet	Fromage à tartiner (St Môret, Philadelphia) – 40 g Fromage à base de soja – 40 g Fromage fondu pour sandwich – 40 g Ricotta – 40 g Lait / jus d'avoine – 30 ml Lait / jus de coco (en brique ou conserve) – 100 ml	Les aliments riches en lactose peuvent être consommés en les associant à de la lactase (enzyme naturelle disponible en pharmacie). Jus végétaux : ok (sauf soja) mais sans fructose ajouté → lire les étiquettes.

AUTRES

Aliments riches en FODMAPs	Aliments pauvres en FODMAPs	Aliments à teneur faible ou moyenne en FODMAPs	/
Tofu soyeux	Agar-agar, algues séchées (dulse et nori), seitan, tempeh, todu ferme nature, quorn haché, viandes poissons, oeufs	Wakame (10g), graines de chia (24g)	/.



3) APPROCHE LOW FODMAP

B) Tableaux clairs

CONDIMENTS

Aliments riches en FODMAPs	Aliments pauvres en FODMAPs	Aliments à teneur faible ou moyenne en FODMAPs	Remarques
Ail, oignons, échalote, piment rouge	5 épices, anis étoilé, basilic, cannelle, câpres, cardamome, chili, ciboulette, ciboule, citronnelle, clou de girofle, coriandre, cornichon, cumin, curcuma, curry, estragon, gingembre/galanga, marjolaine, menthe, moutarde, muscade, origan, paprika, persil, piment vert, poivre, romarin, safran, sauge, thym, vanille, wasabi… Graines de pavot, pâte miso Vinaigres, sauce (mayo, ketchup, oyster, nuoc mam, soja…)	Piment rouge Graines de citrouille (20 g) Pignons de pin (15 g) Graines de sésame (10 g) Graines de tournesol (6 g) Vinaigre balsamique (20 g)	**Attention aux mélanges d'épices tout faits qui peuvent contenir de la poudre d'ail, d'oignons…**

BOISSONS

Aliments riches en FODMAPs	Aliments pauvres en FODMAPs	Aliments à teneur faible ou moyenne en FODMAPs	Remarques
Chicorée, mélange café-chicorée, thé chai et oolong, infusions : camomille, fenouil, pissenlit Alcool fort en excès Bière et panaché Sodas en excès (1 verre max)	Eau, thé peu infusé, café noir ou avec lait sans lactose, infusions Avec modération : vin blanc, vin rouge, vin pétillant, gin, vodka, whisky	Poudre de cacao amer (20 g) Chocolat en poudre (20 g) Thé très infusé (180 ml) Kombucha (180 ml) Eau de coco fraîche ou en bouteille (100 ml) Jus d'orange frais (125 ml)	Limiter la quantité de thé ou de café qui peut déclencher des symptômes . Attention à l'excès de café qui peut perturber le transit.



3) APPROCHE LOW FODMAP

C) En pratique

La phase I du régime **ne doit pas** durer plus de 3 mois !
Appauvrissement du microbiote, carences alimentaires, fragilisation de la tolérance digestive à long terme ...

Consultez
Un professionnel de santé formé

Pour vous aider à identifier les aliments riches en FODMAP
Pour vous accompagner dans les différentes phases
Pour vous donner des idées pratiques : recettes...
Et surtout, pour travailler sur les causes et autres optimiser les phases de la digestion





4) MENUS TYPES ET RECETTES DIGESTES

Menus Semaine 1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Porridge riz-quinoa	Porridge riz-quinoa	Omelette vanille	Omelette vanille	Muffins frittata	Muffins frittata	Muffins frittata
Poisson & légumes rôtis	Poisson & légumes rôtis	Riz thaï poulet	Riz thaï poulet	Poêlée riz épinards oeufs	Poêlée riz épinards oeufs	Gratin courge et poulet
Cookies sarrasin-pécan	Cookies sarrasin-pécan	Mini banana pancakes	Mini banana pancakes	Crème coco-citron	Mini banana pancakes	Crème coco-citron
Soupe courgette & colin	Soupe courgette & colin	Ecrasé patate douce & truite	Ecrasé patate douce & truite	Pôelée tofu et légumes au citron	Pôelée tofu et légumes au citron	Pâtes de riz, légumes, crevettes

NB : les collations sont optionnelles et se prennent en cas de faim



4) MENUS TYPES ET RECETTES DIGESTES

Menus Semaine 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Flan protéiné	Flan protéiné	Flan protéiné	Flan protéiné	Tartines sarrasin truite	Tartines sarrasin truite	Tartines sarrasin oeufs
Gratin courge et poulet	Omelette aux légumes	Omelette aux légumes	Galettes courgettes-riz-dinde	Galettes courgettes-riz-dinde	Maquereaux et légumes rotis	Maquereaux et légumes rotis
Fondant choco-coco	Fondant choco-coco	Mini banana pancakes	Mini banana pancakes	Cookies sarrasin-pécan	Cookies sarrasin-pécan	Cookies sarrasin-pécan
Pâtes de riz, légumes, crevettes	Risotto courge au tofu	Risotto courge au tofu	Pad thaï tofu ou crevettes ou poulet	Pad thaï tofu ou crevettes ou poulet	Soupe et oeufs coques	Soupe et oeufs coques



4) MENUS TYPES ET RECETTES DIGESTES

Liste de courses

Légumes et fruits

- Courgettes (8–10 selon tailles)
- Carottes (1 kg)
- Butternut / courge (1 moyenne)
- Épinards (1 barquette)
- Haricots verts (300–400 g)
- Poivron rouge (2)
- Citron (3)
- Citron vert (1)
- Bananes (6)
- Champignons (option)
- Oignon nouveau ou herbes (persil, ciboulette)
- Bouillon maison ou cubes sans additifs

Féculents

- Riz thaï (1 paquet)
- Riz arborio (petit paquet)
- Pâtes de riz (1 paquet)
- Nouilles de riz (1 paquet)
- Flocons riz ou quinoa (1 paquet)
- Farine de sarrasin
- Farine de riz
- Fécule de maïs
- Patate douce (1,5kg)
- Pomme de terre (2)

Protéines

- Œufs (20 minimum)
- Truite fumée (1 barquette)
- Truite ou colin frais (4 portions)
- Poulet (500–600 g)
- Dinde hachée (120 g)
- Crevettes (200 g)
- Tofu ferme (1 bloc)
- Tofu soyeux (si utilisé hors livret – pas nécessaire ici)





4) MENUS TYPES ET RECETTES DIGESTES

Liste de courses

En plus

- Sucre (faible quantité)
- Beurre végétal ou huile de coco
- Chocolat noir (pour cookies + fondant)
-

Fromages et alternatives

- Fromage frais sans lactose
- Feta sans lactose
- Parmesan
- Lait amande (2L)
- Lait de coco léger
- Crème de riz cuisine

Aromates & bases

- Huile d'olive
- Huile de sésame
- Tamari sans gluten
- Sirop d'érable
- Chocolat noir
- Noix de pécan
- Graines de sésame
- Paprika, curcuma, thym romarin
- Gingembre frais
-





4) MENUS TYPES ET RECETTES DIGESTES

Petits Déjeuners

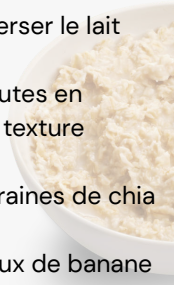
Porridge riz-quinoa

Ingrédients

40g flocons de riz ou quinoa
Lait amande
1 càc de graines de chia trempées
½ banane ou 1 kiwi
1 càs de purée d'amandes

Préparation

- Dans une petite casserole, verser le lait d'amande et les flocons.
- Chauffer à feu doux 5–7 minutes en remuant jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
- Hors du feu, incorporer les graines de chia et la purée d'amande.
- Servir tiède avec les morceaux de banane ou kiwi.



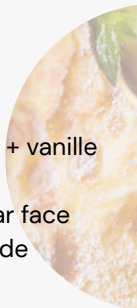
Omelette sucrée vanille

Ingrédients

2 oeufs Bleu Blanc Coeur
1 càs de farine de sarrasin
½ banane écrasée
1 pincée vanille ou canelle

Préparation

- Battre les oeufs + farine + banane + vanille
- Verser dans une poêle
- Cuire à feu moyen 2-3 minutes par face
- Servir nature ou avec de la purée de cacahuète





4) MENUS TYPES ET RECETTES DIGESTES

Petits Déjeuners

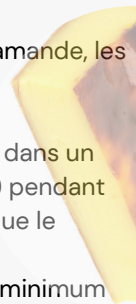
Flan protéiné vanille/amande

Ingrédients

200ml de lait d'amande nature
2 oeufs Bleu Blanc Coeur
1 pincée de vanille en poudre
½ banane peu mûre

Préparation

- Préchauffer le four à 170 °C.
- Mixer la ½ banane avec le lait d'amande, les œufs, la vanille
- Verser dans 1 à 2 ramequins.
- Cuire au bain-marie (ramequins dans un plat avec 2–3 cm d'eau chaude) pendant 25 minutes environ, jusqu'à ce que le centre soit juste pris.
- Laisser tiédir, puis réfrigérer 2 h minimum pour une texture fondante.



Tartines sarrasin à la truite

Ingrédients

1-2 tranches de pain sarrasin
40g de fromage frais **sans lactose**
80g de truite fumée
Citron

Préparation

- Monter la tartine





4) MENUS TYPES ET RECETTES DIGESTES

Petits Déjeuners

Muffins frittata

Ingrédients

Pour 4 muffins :
4 oeufs
Lait d'amande nature
150g de courgette râpée
40g de feta sans lactose
Herbes, sel et poivre

Préparation

- Tout mélanger et verser dans les moules
- Cuire 18 minutes à 180°C
- 1 portion = 2 muffins



Galette sarrasin

Ingrédients

1 tranche de jambon sans nitrites
20g de fromage sans lactose
1 oeuf
1 galette de sarrasin

Préparation

- Chauffer la galette et disposer les aliments
- Possible d'ajouter des champignons frais poêlés (<75g) ou des tomates





4) MENUS TYPES ET RECETTES DIGESTES

Déjeuners Dîners

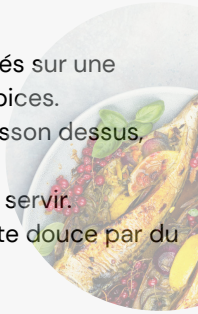
Poisson et légumes rôtis

Ingrédients

150 de de filer de truite ou de colin
1 càs d'huile d'olive
½ c. c. curcuma +
1 petite carotte en bâtonnets
100 g courgette
80 g patate douce (OK ≤ 75–80 g par repas)
1 c. s. jus de citron, herbes (aneth, persil)

Préparation

- Préchauffer à 180 °C.
- Disposer les légumes en dés sur une plaque, arroser d'huile + épices.
- Cuire 15 min, ajouter le poisson dessus, saler, remettre 10 min.
- Arroser de citron avant de servir.
- Option : remplacer la patate douce par du riz basmati (60 g cru)



Riz thaï poulet gingembre

Ingrédients

120 g blanc de poulet
100 g riz thaï cuit
1 c. s. huile de sésame
1 c. c. gingembre frais râpé
1 c. s. sauce tamari sans gluten
1/2 courgette et 1/2 carotte râpées
1 c. c. graines de sésame

Préparation

- Cuire le riz.
- Poêler le poulet en lamelles dans l'huile de sésame.
- Ajouter les légumes et le gingembre, sauter 5 min.
- Déglacer avec le tamari, servir sur le riz, parsemer de graines.





4) MENUS TYPES ET RECETTES DIGESTES

Déjeuners Dîners

Pâtes de riz, légumes, crevettes

Ingrédients

80 g pâtes de riz
100 g crevettes
½ poivron rouge (≤ 75 g OK)
½ courgette
1 c. s. huile d'olive
1 c. s. tamari sans gluten
1 c. c. huile de sésame toasté

Préparation

- Cuire les pâtes, réserver.
- Poêler légumes + crevettes, ajouter tamari.
- Mélanger aux pâtes, arroser d'huile de sésame.

Variante : ajouter un peu de gingembre frais ou coriandre.



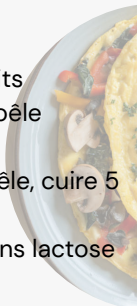
Omelette aux légumes

Ingrédients

2 œufs
½ poivron (≤ 75 g)
½ courgette râpée
100g patate douce
1 c. s. huile d'olive
Sel, poivre, ciboulette

Préparation

- Découper la patate douce en petits morceaux et la faire revenir à la poêle
- Ajouter les légumes
- Battre les œufs, verser dans la poêle, cuire 5 min à feu doux.
- Option : ajouter un peu de feta sans lactose (30 g).





4) MENUS TYPES ET RECETTES DIGESTES

Déjeuners Dîners

Ecrasé de patate douce & truite

Ingrédients

100 g patate douce
120 g pavé de truite
1 c. s. huile de colza
½ citron, herbes fraîches
1 petite poignée de haricots verts (≤ 75 g OK)

Préparation

- Cuire patate douce vapeur + haricots.
- Écraser la patate douce avec l'huile, sel, poivre.
- Cuire la truite à la vapeur ou au four (180 °C, 15 min).
- Servir avec le citron et les herbes.

Variante : remplacer truite par 3 œufs mollets.



Poêlée riz, épinards, oeufs

Ingrédients

100 g riz cuit
1 poignée épinards (≤ 75–100 g OK)
100g de carottes
1 c. s. huile d'olive
2-3 œufs Bleu Blanc Coeur
1 c. s. parmesan râpé (faible lactose)

Préparation

- Poêler les carottes dans l'huile
- Ajoutez les épinards puis le riz.
- Cuire les oeufs au plat à part.
- Dresser le tout, parsemer de parmesan.





4) MENUS TYPES ET RECETTES DIGESTES

Déjeuners Dîners

Poêlée poulet et légumes au citron

Ingrédients

120g poulet émincé
1 courgette
1 grosse carotte
½ citron (jus et zeste)
½ courgette
1 c. s. huile d'olive
Herbes : thym, romarin, persil
Sel, poivre

Préparation

- Couper la courgette + carotte en fines lamelles.
- Faire revenir les légumes 6–8 min.
- Ajouter le poulet, saisir puis cuire à couvert 5 min.
- Déglacer avec citron + herbes.



Variante : remplacer le poulet par du tofu ferme pour une version veggie

Risotto courge au tofu

Ingrédients

- 120 g tofu ferme
- 80 g riz arborio
- 150 g courge (butternut ou courge classique)
- 1 c. s. huile d'olive
- Bouillon maison
- 30g de parmesan

Préparation

- Cuire la courge dans un fond d'eau.
- Ajouter le riz et verser le bouillon petit à petit.
- Ajouter le parmesan
- Griller le tofu à part.
- Mélanger tofu + risotto et assaisonner.





4) MENUS TYPES ET RECETTES DIGESTES

Déjeuners Dîners

Soupe courgette et colin

Ingrédients

- 150 g colin ou cabillaud
- 1 courgette
- 1 grosse carotte
- 1 pomme de terre
- Eau, sel, herbes
- 1 c. c. huile d'olive

Préparation

- Cuire les légumes + poisson ensemble.
- Mixer grossièrement (pas en purée).
- Ajouter huile d'olive.



Gratin de courge

Ingrédients

- 150 g courge (butternut)
- 1 pomme de terre
- 120 g poulet en cubes
- 50 ml crème de riz cuisine
- 1 c. c. huile
- Muscade, poivre, sel, ciboulette
- 30g de Comté

Préparation

- Cuire la courge à la vapeur puis l'écraser grossièrement.
- Saisir les cubes de poulet.
- Mélanger courge + crème + poulet.
- Gratiner 10 min au four avec le fromage





4) MENUS TYPES ET RECETTES DIGESTES

Déjeuners Dîners

Galettes courgettes-riz-dinde

Ingrédients

- 1 courgette râpée
- 50 g riz cuit
- 120 g dinde hachée
- 1 c. s. fécule de maïs
- Sel, paprika, thym

Préparation

- Mélanger tout.
- Former des galettes épaisses.
- Cuire à la poêle dans 1 c. c. huile.
- Servir avec citron + ciboulette.



Pad thaï

Ingrédients

- 120 g poulet ou crevettes ou tofu
- 70 g nouilles de riz
- 1 carotte en lamelles
- 1 poignée haricots verts
- Sauce : tamari + citron vert + sirop d'érable (1 c. c.) + gingembre

Préparation

- Cuire les nouilles.
- Poêler légumes + poulet/crevettes.
- Ajouter nouilles + sauce.
- Servir avec cacahuètes concassées (10 g max = OK phase I).





4) MENUS TYPES ET RECETTES DIGESTES

Desserts Collations

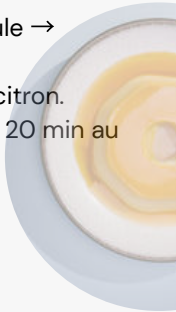
Crème coco-citron

Ingrédients

- 120 ml lait de coco léger
- 1 c. s. fécule de maïs
- Zeste + jus d'½ citron
- 1 c. c. sirop d'érable ou sucre

Préparation

- Chauffer lait de coco + fécule → fouetter.
- Quand ça épaissit, ajouter citron.
- Verser en ramequin, mettre 20 min au frigo.



Mini banana-pancakes

Ingrédients

- ½ banane mûre
- 40 g farine de riz
- 1 c. c. sucre ou érable
- 60 ml lait végétal
- Zeste citron

Préparation

Mélanger → cuire en mini pancakes.





4) MENUS TYPES ET RECETTES DIGESTES

Desserts Collations

Cookies sarrasin-pécan

Ingrédients

- 140 g farine de sarrasin
- 20 g farine de riz
- 20 g sucre
- 20 g beurre végétal ou huile de coco
- 20 g noix de pécan (OK → limite 20 g)
- 10 g chocolat noir concassé
- 1 c. s. eau

Préparation

- Former une pâte → 12 min à 180 °C.



Fondant choco-coco

Ingrédients

- 40 g chocolat noir
- 20 g huile de coco
- 20 g farine de riz
- 20 g sucre
- 40 ml lait végétal

Préparation

Mélanger → 10–12 min au four → cœur fondant.



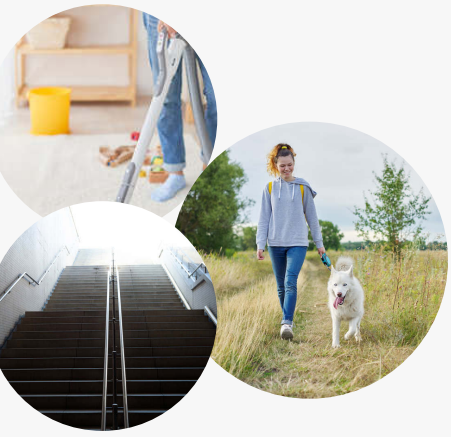


5) L'HYGIÈNE DE VIE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

A) Bouger pour mieux digérer

Le **mouvement** est un des leviers les plus puissants (souvent sous-estimé) pour **améliorer la digestion.** L'activité physique agit directement sur le transit, la **mobilité intestinale, la gestion des gaz, la répartition des liquides dans le ventre ET sur le stress** (facteur central dans les troubles digestifs, mais nous y reviendrons)

Activité physique



Sport





5) L'HYGIÈNE DE VIE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

SPORT ET CONSTIPATION : Stimuler le transit naturellement

Péristaltisme intestinale : les contractions qui font avancer le bol alimentaire

Stimulation des mouvements intestinaux

Activation des récepteurs mécaniques du côlon



Même 30 minutes de marche rapide par jour peut améliorer la fréquence des selles et diminuer la sensation de blocage !



5) L'HYGIÈNE DE VIE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

ENDOBELLY : Réduire la congestion



Pourquoi ?

- Inflammation pelvienne
- Congestion veineuse
- Spasmes intestinaux
- Rétention liquide péritonéal
- Hypertonie du plancher pelvien

- Drainage liquide péritonéal
- Détente du diaphragme
- Diminution de l'inflammation

Le mouvement aide sur beaucoup de plans

Nb : sports les plus efficaces = doux (marche, pilate, natation...)



5) L'HYGIÈNE DE VIE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

GAZ : Réduire mécaniquement et nerveusement

Le sport aide à :

- **"Décoller"** les bulles de gaz qui restent coincer
- **Réduire la douleur** liée à la distension
- **Améliorer** la propulsion du contenu intestinal

Yoga digestif

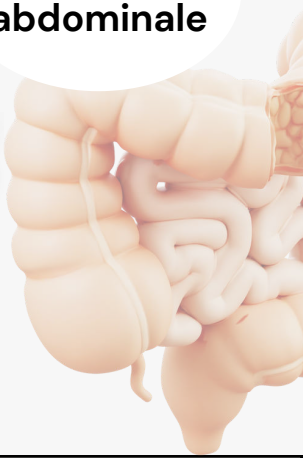
Marche

Respiration abdominale



Les conseils de la diet'

10-15 minutes de marche après le repas peuvent aider à réduire les gaz et ballonnements.





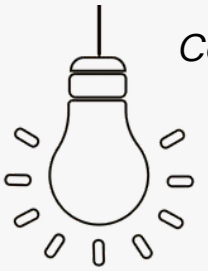
5) L'HYGIÈNE DE VIE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

STRESS : Nerf vague et système digestif



Stress aigu : activation digestion.
Diarrhées, nausées, hypersensibilité abdominale...

Stress chronique : ralentissement digestion
Constipation, diminution sécrétions digestives...



Activités physiques douces, régulières, non stressantes (activation parasympathique via le **nerf vague) : Amélioration digestion, transit, douleurs.**



5) L'HYGIÈNE DE VIE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE



Bouger aide à mieux digérer

Stimule le transit et réduit la constipation
Favorise **l'évacuation des gaz**
Draine le liquide péritonéal **(endobelly)**
Libère le diaphragme et diminue la pression abdominale
Abaisse le stress, relaxe les muscles intestinaux
Réduit l'inflammation associée au SII et à l'endométriose



👉 Chaque jour : **20 à 30** min de mouvement doux suffisent pour un bénéfice digestif réel.



5) L'HYGIÈNE DE VIE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

B) Sommeil et rythme circadien

Le rythme circadien module la digestion

Motilité intestinale plus basse le soir

Synchronisation des sécrétions digestives avec les repas

Production d'hormones digestives dépendantes du rythme de sommeil

Ecrans le soir, syndrôme de l'apnée du sommeil, moins de 7h par nuit...



5) L'HYGIÈNE DE VIE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

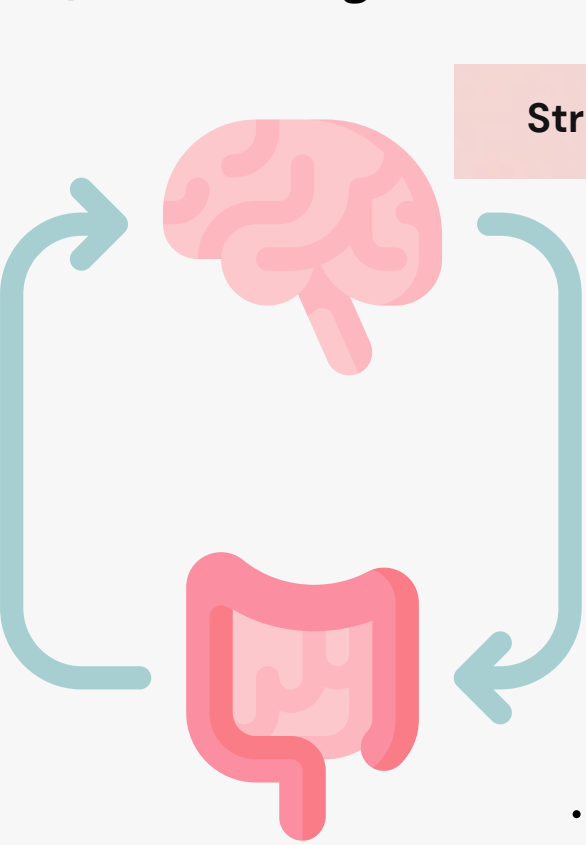
B) Sommeil et rythme circadien

- Se coucher avant 23h
- 10min exposition lumière naturelle le matin
- Eviter les écrans 1h avant d'aller se coucher
- Faire du sport dans la journée
- Repas à heures régulières et si possible avant 20h
- Rituels d'apaisement : cohérence cardiaque...



5) L'HYGIÈNE DE VIE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

C) Stress et digestion



Stress

+ Système nerveux sympathique

- Spasmes
- Ralentissement de la vidange gastrique
- Alternance accélération/ralentissement du transit

Augmentation hypersensibilité digestive

- Augmentation perception douleur
- Augmentation perception gaz



5) L'HYGIÈNE DE VIE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

C) Stress et digestion

- Cohérence cardiaque
- Auto-massage du côlon
- Marche, yoga, étirements... QUOTIDIEN
- Diminuer le café à jeun
- Diminuer le cru et les gros volumes en période de stress intense
- Manger assis, lentement



5) L'HYGIÈNE DE VIE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

C) Stress et digestion

ZOOM SUR :

LA COHÉRENCE CARDIAQUE



Application gratuite : Respirelaxr

AU BOUT DE LA 3ÈME MINUTE : DIMINUTION DU CORTISOL
SENSATION D'APAISEMENT IMMÉDIATE



6) PISTES DE MICRONUTRITION

A) Les probiotiques : bonne ou mauvaise idée ?



DEFINITION

"Micro-organismes vivants, qui lorsqu'ils sont ingérés en quantité suffisante, exercent des effets positifs sur la santé, au-delà des effets nutritionnels traditionnels" OMS

Il peuvent être utiles, neutres ou délétères, selon :

Le contexte digestif (SII, SIBO, IMO, MICI...)

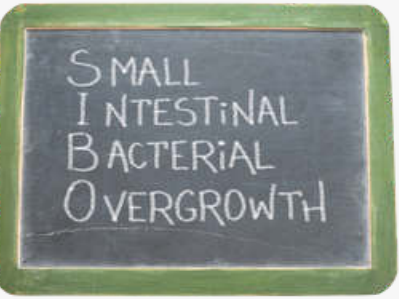
Les souches utilisées

Le moment de la prise et la qualité



6) PISTES DE MICRONUTRITION

“Les probiotiques, c’est pas automatique”



En cas de **SIBO,** certaines **bactéries productrices d’acide lactique** peuvent être mal tolérées et aggraver les symptômes.

L. acidophilus
L. casei
L. plantarum
L. rhamnosus



6) PISTES DE MICRONUTRITION

“Prendre ce probiotique me soulage énormément”

“Prendre ce probiotique ne m’a rien fait du tout…”

“Prendre ce probiotique à aggravé mes symptômesé

Patiente**s**



Le mieux c’est de se faire conseiller par son professionnel de santé.

Les souches les plus étudiées et validées scientifiquement :

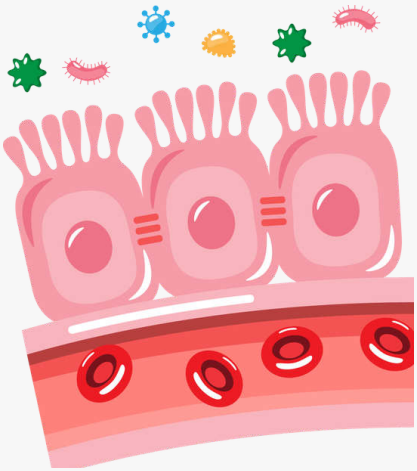
- *Lactobacillus rhamnosus GG*
- *Bifidobacterium lactis*
- *Bifidobacterium longum 35624*
- *Saccharomyces boulardii* (levure → souvent mieux tolérée)



6) PISTES DE MICRONUTRITION

B) Prendre soin de sa barrière intestinale

Rôles de notre barrière intestinale :



- **Absorber** les nutriments
- **Protéger** contre les agents pathogènes
- **Communiquer** avec le système immunitaire
- **Réguler** l'inflammation



6) PISTES DE MICRONUTRITION

B) Prendre soin de sa barrière intestinale



Quand la barrière est altérée

Passage accru de molécules non souhaitées → **Activation du système immunitaire** → **Inflammation**
Hypersensibilité digestive
Intolérances alimentaires



6) PISTES DE MICRONUTRITION

B) Prendre soin de sa barrière intestinale

Je limite ce qui peut agresser ma barrière



Alcool





Dysbiose



Trop d'aliments contenant du gluten (sans supprimer totalement si pas d'indication



Automédication



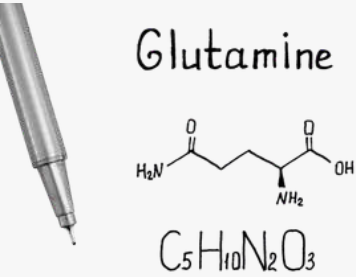
6) PISTES DE MICRONUTRITION

B) Prendre soin de sa barrière intestinale

J'apporte ce qui peut la protéger







Certains acides aminés comme la glutamine, citrulline... que l'on retrouve dans les aliments ou en supplément peuvent aider (ne pas se supplémenter seul.e sans avis d'un professionnel de santé)



6) PISTES DE MICRONUTRITION

B) Prendre soin de sa barrière intestinale

J'apporte ce qui peut la protéger

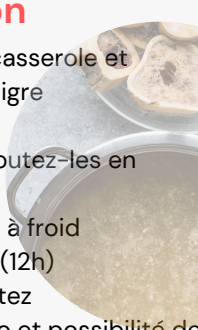
Bouillon d'os

*Naturellement riche en **collagène et acides aminés** pour soutenir la muqueuse digestive*

Ingrédients

1kg d'os ou arêtes de poisson
2-3 L d'eau
2-3 càs de vinaigre de cidre
1-2 pincées de sel
Légumes de saison et herbes

Préparation



- Déposez les os dans une casserole et recouvrez d'eau et du vinaigre
- Laissez reposer 2h
- Détaillez les légumes et ajoutez-les en début de cuisson
- Faites démarrer la cuisson à froid
- Laisser mijoter à feu doux (12h)
- Filtrez le bouillon et dégustez
- Conservation : 4-5j au frigo et possibilité de congeler

A éviter si problèmes d'histamine



6) PISTES DE MICRONUTRITION

C) Pour aller plus loin



Certains **compléments alimentaires** peuvent aider : enzymes de digestion, butyrate…
Sous conseil d'un professionnel formé



L'assiette, elle aussi est a adapter.
Histamine, FODMAP, oxalates, intolérances…
Pas de régimes restrictifs mais une **approche personnalisée.**



6) PISTES DE MICRONUTRITION

C) Pour aller plus loin





Certaines plantes amères

(pissenlit, gentiane, artichaut)
Peuvent envoyer des signaux d'activation de la digestion en début de repas : salive, acide gastrique, enzymes, biles...
Tisanes, macérations, extraits liquides 15-30min avant les repas



Tisane hors des repas

Fleur de mauve : acidité gastrique, constipation, inflammation des muqueuses



Les pouvoirs du gingembre :

Stimule la motilité intestinale, augmente la production de bile, réduit les nausées, propriétés anti-inflammatoires et anti-oxydantes



6) PISTES DE MICRONUTRITION

C) Pour aller plus loin

Optimiser son microbiote naturellement

Les prébiotiques

= “Nourriture des bactéries”

(à adapter si SIBO)






Pomme de terre refroidies 7h, riz refroidi fruits rouges, cacao, flocons d’avoines,

+ Gomme de guar hydrolysée





7) VIVRE AVEC UN VENTRE SENSIBLE

A) Conseils pratiques : restaurants/voyages



Enzymes, Saccharomyces boulardii, bouillotte, magnésium, prébiotiques voyage...

Se renseigner sur les habitudes alimentaires avant

Les conseils de la diet'



- Légumes crus → Légumes cuits
- Garder les bases : mastication, hydratation
- Faire attention à l'hygiène des aliments/boissons
- P R O F I T E R
- Faire des doggy bag : écoute des sensations



7) VIVRE AVEC UN VENTRE SENSIBLE

B) Que faire lors d'une "crise de ballonnements" ?

Optimiser

La marche, la respiration abdominale, les étirements doux, les auto-massages, les vêtements amples, la chaleur (bouillote)

Gérer les repas

Intégrer des aliments faciles à digérer : purée de carotte, poisson, courgettes cuites, patates cuites...
Mastiquer et s'écouter

Respiration

Cohérence cardiaque, méditation...



7) VIVRE AVEC UN VENTRE SENSIBLE

C) Construire sa tolérance personnelle dans le temps

Se construit



En équipe :
Médecins, diététicien.nes, kiné, ostéopathes, naturopathes, psychologues, algologues...

En y allant doucement et en investiguant :
Il n'y a pas 1 ou 3 aliments à incriminer. C'est souvent le terrain le problème.
Objectif : personnaliser la démarche en y allant pas à pas.

En conclusion

Il existe de **multiples raisons** d'avoir des troubles digestifs.

Tout n'est pas dans la **tête.**

Il est important d'être bien **accompagné.**

Chacun est **différent** (ce qui marche pour l'un, ne fonctionne pas pour tout le monde).

Il **n'existe pas une** solution, car souvent il **n'y a pas une cause.**

L'alimentation, l'activité physique, la gestion du stress et le sommeil sont les **piliers du quotidien.**

Tu n'es pas seul.e

Et tu n'as pas à vivre comme ça

RESSOURCES

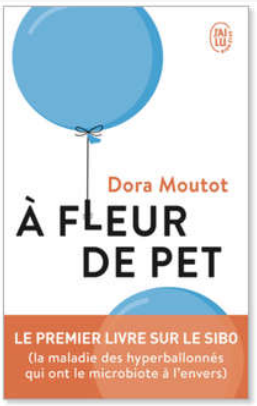


Livre “Je me libère du SIBO”
Krotoum KONATE

Application : Respirelax

Application : MONASH FODMAP DIET

Site : plats sans FODMAP livrés



Livre : “A fleur de pet” Dora MOUTOT



+ Consulter



MERCI

garencediet

garencediet.com

Prendre rendez-vous

“Mieux comprendre son ventre, c’est souvent le premier pas pour lui faire confiance à nouveau.”