



---

## Six conseils contre les ballonnements

### 1. Faites attention quand vous mangez certains plats

Consommez avec modération les aliments favorisant les ballonnements:

- Légumineuses
- Noix
- Produits aux céréales complètes
- Soja
- Choux
- Oignons
- Fruits (notamment les fruits pas assez mûrs)
- Ail
- Plats précuisinés
- Aliments gras
- Aliments avec des colorants, des conservateurs, des exhausteurs de goût, des édulcorants

En règle générale, les fruits et les légumes préparés avec ménagement, par exemple, doucement cuits à l'étuvée ou consommés en compote plutôt que crus sont plus digestes. Le café et les boissons gazeuses provoquent aussi des ballonnements.

### 2. Faites attention à ce que vous mangez

Mangez lentement en mastiquant bien. La nourriture réduite en petits morceaux est plus facile à digérer.

### 3. Bougez

Le sport stimule l'activité intestinale et aide à réguler la digestion.

### 4. Epicez

Le cumin, le fenouil ou l'anis stimulent la digestion. Vous pouvez mélanger les épices à un plat ou les déguster sous forme de tisane. Les infusions de menthe ou d'achillée millefeuille améliorent le fonctionnement du foie et de la bile et donc la digestion.

## **5. N'oubliez pas les vitamines**

Les vitamines contribuent à la production des enzymes digestives. Les enzymes fractionnent l'alimentation en petits morceaux.

## **6. Détendez-vous**

Posez une bouillote chaude sur votre ventre ou massez-le. La détente aide toujours en cas de ballonnements.