

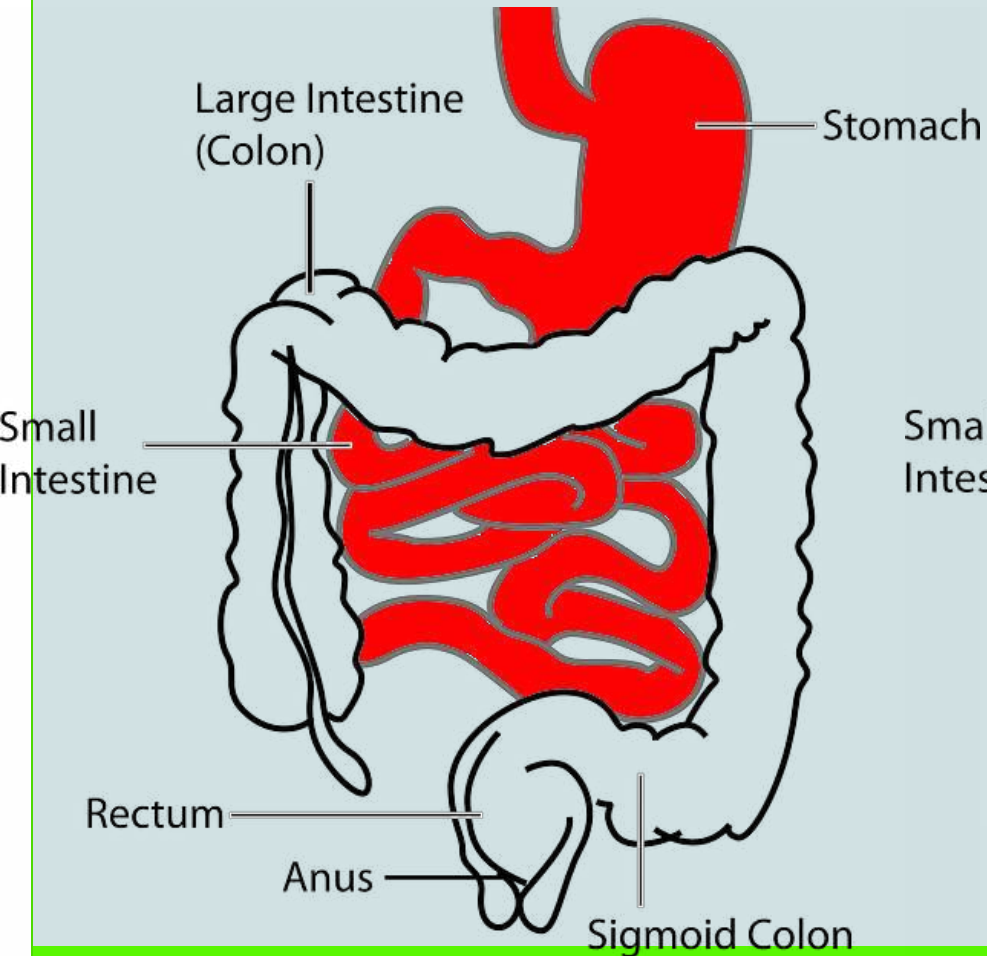


Les 11 facteurs de ballonnements

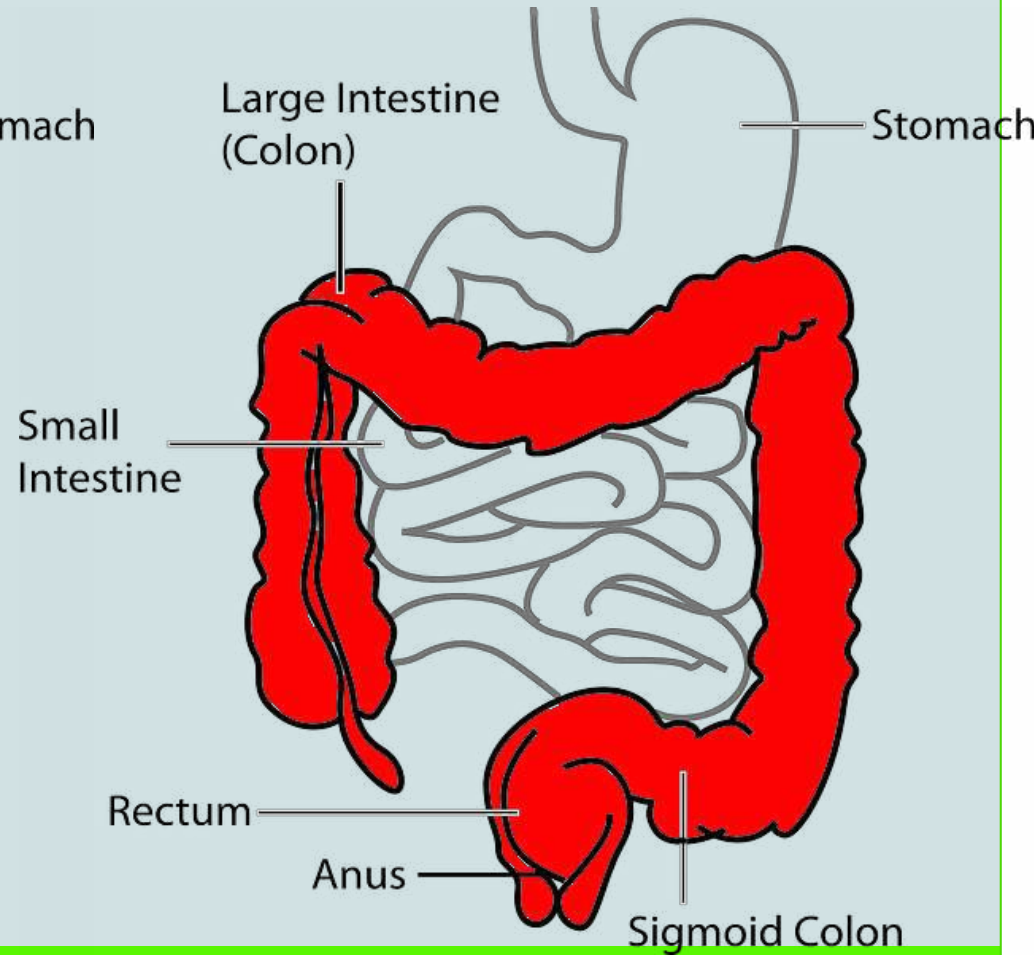
Différencier ballonnements haut et bas.



Ballonnement haut.



Ballonnement bas.



Différencier ballonnements haut et bas.



- Ballonnements haut:
 - Eructations
 - Ventre gonflé, 1 heures ou moins après le repas.
 - Prise alimentaire trop rapide, boire trop vite, boisson gazeuse, chewing-gum, trop manger.

- Ballonnements bas:
 - Flatulences
 - Douleurs en bas à droite ou à gauche.
 - Plusieurs heures après les repas, et/ou fin de journée
 - les fibres, les sucres, le stress, les FODMAPS, les choux, etc.. Le cru, la mauvaise mastication, etc.. .

N°1: Le stress



- Le stress, comment ? Le stress bloque la digestion, ce qui provoque une mal-digestion et des aliments mal digérés arrivent dans votre gros intestin, ce qui cause fermentations et gazs. Le stress affaiblit notre système immunitaire, 80 % de notre système immunitaire se trouvent dans nos intestins. Il limite la pullulation bactérienne dans notre intestin aussi, en libérant des substances dans la lumière intestinale et en mangeant les bactéries. Cet affaiblissement laisse pulluler nos bactéries en trop grandes quantités.

N°2: Mauvaises habitudes alimentaire



- De mauvaises habitudes alimentaires : alimentation industrielle difficile à digérer, trop d'aliments dans le même repas (entrée, plat, fromage, dessert), etc..

N°3: Repas trop rapide et mauvaise mastication.



- si vous ne mâchez pas (surtout les végétaux), ça demandera plus de travail à votre système digestif, ce qui fera là aussi, arriver des aliments mal-digérés dans votre gros intestin.

N°4: Boire trop vite et/ou boire gazeux.



- Cela fera rentrer de l'air dans vos intestins et le gaz de la boisson est libéré dans les intestins.

N°5: Le Chewing-gum.



- Mâcher beaucoup de chewing-gum, inconsciemment vous avaler de l'air en mâchant du chewing-gum et cela peut vous provoquer des ballonnements.

N°6: Alimentation sucrée et/ou très riches en féculents.



- les bactéries et champignons (levures) adorent le sucre, ce qui bien entendu causera l'apparition de gaz dans les intestins.

N°7: Suralimentation



- si vous manger plus que vos besoins, là encore vous nourrirez vos bactéries intestinales. Attention, vous pouvez très bien manger normalement, mais manger trop par rapport à votre capacité de digestion. Si votre système digestif est faible, il ne digérera pas tous les aliments. Dans cette situation, il faudra agir sur la cause de votre faiblesse digestive.

N°8: Le grignotage.



- Quand vous ingérer d'autres aliments, alors que la digestion de votre repas précédent s'effectue. Le corps est obligé de recommencer sa digestion et de « recalculer » les enzymes qu'il va libérer, ce qui perturbe la digestion.

N°9: Le cru



- Le cru est difficile à digérer et si vous manger beaucoup de fibres crus, cela vous causera des ballonnements.

N°10: Les choux, légumineuses, topinambour, salsifis, artichaut, etc.



- Si vous êtes fan de ces aliments-là, pour le côté « santé », ce qui est juste. Ces mêmes aliments sont aussi responsable de BEAUCOUP de problèmes de ballonnements, car leurs fibres, fermentent très bien dans notre gros intestin. L'ingestion d'une trop grande quantité de fibres, en règle générale, pourra vous occasionner des problèmes de ballonnements.

N°11: Les FODMAPS



- les FODMAPS se traduit par : fermentescible, oligosaccharides (fructanes et galacto-oligosacharride), disaccharides (lactose), monosaccharide (fructose) And Polyols (sorbitol, mannitol, xylitol, maltitol). Les légumes d'avant en font partie. Ce sont tous les glucides que nos bactéries adorent fermenter, et peuvent être bon pour la santé. Sauf, si vous ballonné.

Merci, pour votre lecture.



LOCHET Florian – Naturopathe

Suivez- moi sur :

