



## 10 choses à savoir pour ne pas ballonner



« Les ballonnements sont dus à un excès de gaz au niveau du tube digestif, que ce soit au niveau de l'estomac ou bien du côlon, explique le Dr Dervaux. Ces troubles fonctionnels ont une grande composante psychosomatique et peuvent être atténués en suivant certaines précautions alimentaires. »

Pour combattre les sensations désagréables de ballonnements, voici les conseils nutritionnels du Dr Jean-Loup Dervaux\*.

- 1 On se détend avant les repas :** quelques minutes de relaxation ou une petite marche apéritive permettent de se détendre avant de passer à table, et de ne pas manger trop vite après, notamment sous l'effet du stress.
- 2 On mange lentement :** prendre le temps de bien mastiquer les aliments permet de diminuer l'ingestion d'air que l'on aspire en mangeant. Cela réduit aussi la quantité de nourriture avalée.
- 3 On évite de boire pendant les repas :** idéalement, il est préférable de boire avant le déjeuner et le dîner ou alors une à deux heures après. Boire en mangeant dilue les sucs digestifs qui sont alors moins efficaces.
- 4 On choisit les bons aliments :** au supermarché, au rayon des produits laitiers, on opte pour du lait demi-écrémé ou écrémé, des fromages frais de type petit suisse, fromage blanc ou yaourt ou des fromages à pâte cuite comme



l'abondance, le beaufort, le comté, l'emmental, le gruyère, le parmesan, l'appenzeller... Côté protéines, on sélectionne du jambon blanc, du poisson, des crustacés, de la volaille, des œufs.

**5 On sélectionne ses céréales au petit déjeuner** : pour accompagner le café ou le thé, on préfère le pain grillé ou les biscottes.

**6 On cuit les légumes et les fruits** : endives, carotte, courgette, betterave, pomme, poire... même si ces légumes et ces fruits sont digestes, on les mange cuits, car la cuisson prédigère les fibres et évite d'irriter le côlon, même si elle diminue la teneur en vitamines.

**7 On privilégie certains modes de cuisson** : pour digérer facilement, on cuisine le plus possible à la vapeur, en papillote ou au wok. Ces modes de cuisson n'utilisent pas ou très peu de matières grasses qui ralentissent la digestion et favorisent la fermentation intestinale.

**8 On écarte certains sucres** : le lactose, le sorbitol et le mannitol peuvent être mal absorbés par les intestins et contribuer à la production de gaz.

**9 On oublie les boissons gazeuses** : les bulles qu'elles contiennent distendent les parois de l'estomac et de l'intestin et

favorisent les ballonnements. Toutefois, les eaux minérales gazeuses digestives, à base de bicarbonates, peuvent être bues à raison d'un verre après les repas.

**10 On fait l'impasse sur certains aliments** : les crudités, les légumes secs, les légumes crucifères, les viandes grasses ou en sauce, la charcuterie, le poisson en sauce, le pain trop frais, les jus de fruits acides renferment des substances difficiles à digérer. On limite leur consommation au maximum pour ne pas se sentir lourde après les repas.

*\* Auteur de Les troubles digestifs liés au stress, éditions du Dauphin et de Optimisez votre espérance de vie... en bonne santé !, éd. Dangles,*