

10 conseils pour mieux digérer

En France, **30%** des adultes souffrent de troubles digestifs. La bonne nouvelle, c'est que la **majorité** de ces troubles peuvent être atténués grâce à des habitudes du quotidien, notamment alimentaires.

Les plus fréquents

Dyspepsie fonctionnelle

Inconfort digestif chronique au niveau de l'estomac.

Intestin irritable

Hypersensibilité et douleurs intestinales.

Météorisme

Accumulation de gaz dans l'intestin.



1

Manger lentement Bien mastiquer

La mastication permet de prédigérer les aliments, ce qui réduit la charge de travail de l'estomac et aide à prévenir les brûlures et les ballonnements. Il est recommandé de mastiquer chaque bouchée **20 à 30 fois** et de prendre au moins **20 minutes** pour un repas.

2

Boire beaucoup d'eau

Boire **1,5 à 2 litres d'eau** par jour afin de réduire l'acidité gastrique et faciliter le transit intestinal.



3

Manger à heures régulières

Cela permet de synchroniser le rythme de votre système digestif avec vos habitudes alimentaires. Ainsi, votre corps anticipe les repas et commence à préparer les processus digestifs, comme la sécrétion de sucs gastriques et d'enzymes digestives.

4

Prendre au moins 3 repas par jour

Manger à intervalles réguliers et courts permet de réduire la charge digestive et d'éviter l'inconfort lié aux repas lourds.



5

Consommer des fibres

Elles ajoutent du volume aux selles, ce qui limite la constipation, et absorbent l'excès d'eau, ce qui réduit la diarrhée. Elles permettent une digestion douce. Fruits, légumes, produits céréaliers complets, légumineuses.

6

S'aider des plantes et épices

La menthe poivrée apaise les spasmes intestinaux, le gingembre stimule la production d'enzymes digestives.

Les infusions de fenouil, camomille et verveine adoucissent le travail intestinal.



7

Consommer des probiotiques

Pour maintenir un bon équilibre de la flore intestinale. Yaourt nature, kéfir, choucroute, légumes et soja fermentés, gouda, cheddar, compléments contenant plusieurs souches de bactéries.

8

Éliminer les intolérances

Pour identifier une intolérance, il faut les éliminer une à une et tenir un journal alimentaire. Les plus fréquentes : Lactose, gluten, FODMAPs, histamine, fructose, sorbitol, lécithine de soja, œufs, additifs alimentaires.



9

Limiter les aliments gras

Ils prolongent la digestion de plusieurs heures et alourdissent le travail gastrique et intestinal. À éviter avant le coucher.

10

Éviter les aliments les plus inconfortables

Boissons gazeuses, légumineuses, crucifères (chou, brocoli), oignon, ail, fruits riches en fructose (pommes, poires), aliments frits, édulcorants artificiels, aliments épicés, sucres raffinés, produits transformés.

