

Pause déjeuner : 7 erreurs qui sabotent votre digestion

1

Manger trop vite et ne pas mastiquer suffisamment

La digestion commence dans la **bouche** grâce à une enzyme de la salive qui pré-digère les glucides. Sans mastication suffisante, les aliments arrivent en **gros morceaux** dans l'estomac, qui doit produire plus d'acide et travailler plus longtemps. Résultat : **ballonnements**, lourdeurs et **remontées acides**.

Mon conseil : Prenez le temps de manger et de mastiquer avant d'avaler.



2

Manger en faisant autre chose

Manger devant un **écran**, en scrollant son téléphone ou en travaillant détourne l'attention du repas. Le cerveau ne perçoit pas correctement les signaux de **satiété** : on mange plus, plus vite, sans s'en rendre compte. Cette **distraction** perturbe aussi les sécrétions **digestives**, qui sont en partie déclenchées par la vue et l'odeur des aliments. La digestion s'en trouve **ralentie** et moins efficace.

Mon conseil : Accordez-vous une vraie pause, loin de tout écran, même 15 minutes.



3

Manger trop gras ou trop copieux le midi

Un repas trop **riche** ou trop **gras** le midi demande un effort digestif considérable.

L'estomac et le **foie** sont sursollicités, ce qui ralentit la **vidange gastrique** et provoque une sensation de lourdeur. L'afflux de sang vers le système digestif entraîne le fameux **coup de barre** de l'après-midi, avec une baisse de la **concentration** et de la productivité.

Mon conseil : Préférez un repas équilibré avec des protéines maigres, des légumes et une portion modérée de féculents.



4

Sauter le déjeuner ou manger sur le pouce

Ne pas manger le midi ou se contenter d'un **sandwich** avalé en deux minutes pousse l'organisme à tourner à vide. L'**estomac** continue de sécréter de l'acide sans aliment à digérer, ce qui peut provoquer des **brûlures** et de l'**acidité**. Et au repas suivant, on mange plus vite, en plus grande quantité, ce qui surcharge le système digestif et favorise les inconforts.

Mon conseil : Même pressé, prenez un vrai repas assis, même léger, plutôt que de sauter le déjeuner.



5

Ne pas s'hydrater

L'eau joue un rôle clé dans la **digestion** : elle aide à ramollir les aliments, facilite leur progression dans le **tube digestif** et participe à l'action des **enzymes digestives**. Ne pas boire du tout en mangeant peut rendre la digestion plus **lente** et plus difficile. Un à deux verres d'eau pendant le repas suffisent à accompagner le processus sans diluer les sucs gastriques.

Mon conseil : Buvez par petites gorgées pendant et après le repas, sans excès.



6

S'allonger juste après le repas

Après le déjeuner, s'allonger ou s'avachir favorise les **remontées** acides. En position allongée, le contenu de l'estomac remonte plus facilement vers l'**œsophage**, provoquant brûlures et **reflux gastro-œsophagien**.

La digestion est aussi **ralentie** car la gravité n'aide plus à faire progresser les aliments dans le tube digestif.

Mon conseil : Restez debout ou assis et, si possible, marchez quelques minutes après le repas pour faciliter la digestion.



7

Associer trop d'aliments difficiles à digérer

Certains aliments demandent un effort digestif important : les **fritures**, les plats en sauce, les **crudités** en excès (chou, poivron cru, oignon) ou encore les **légumineuses** en grande quantité. Consommés séparément, ils se digèrent bien. Mais les **associer** au même repas surcharge le système digestif et provoque **ballonnements**, gaz et lourdeurs.

Mon conseil : Évitez de les combiner et privilégiez des aliments cuits et plus faciles à digérer le midi.

