



la fiche conseil

les flatulences



La liste des troubles digestifs englobe de nombreux désagréments. En tête, un phénomène souvent gênant, que l'on peine à évoquer : les flatulences. Un trouble bien connu des gens stressés, mais pas seulement.

Comment le corps réagit

Après chaque repas, votre ventre est ballonné et s'accompagne d'une désagréable sensation de lourdeur. En cause et parfois douloureuse, une accumulation de gaz dans l'estomac et les intestins. Ce que l'on nomme pudiquement flatulences ou ballonnements, trahit donc une digestion difficile.

A la source, des repas mal mastiqués et trop vite avalés, dans le stress et les tensions, mais aussi des aliments propices à la fermentation, des aliments gras ou riches en hydrates de carbone, peu ou pas d'activité physique... Diverses mesures simples permettent de prévenir les flatulences. Mieux vaut consulter toutefois si elles s'accompagnent de sang dans les selles, de constipation, de fièvre, de perte de poids, de fatigue...

Ce que l'on peut faire soi-même

- Mangez calmement et mâchez tranquillement chaque bouchée pour éviter d'avalier de l'air.
- Répartissez plusieurs petits repas tout au long de la journée.

- Réduisez les aliments susceptibles de provoquer ces ballonnements : crudités, aliments frits et gras ou encore sucrés, pâtes et céréales, alcool, épices et café (sans oublier le tabac).
- Privilégiez les méthodes de cuisson qui diminuent les effets de certains légumes (chou) et des légumineuses.
- Mangez simplement, sans mélanger trop d'aliments.
- Buvez beaucoup d'eau – de préférence hors repas – et renoncez aux boissons gazeuses. Quant à l'alcool, la meilleure consigne reste le « peu mais bon ».
- Après un repas trop copieux, faites la part belle aux infusions à base de plantes amies de la digestion. A vous fenouil, cumin, camomille, anis étoilé ou encore, parmi bien d'autres, gingembre.
- Et pour soulager votre digestion et calmer le stress : bougez (marche, sports de saison...) et privilégiez les techniques de relaxation (sophrologie, yoga, respiration, méditation...).

Le conseil plus

Les plantes sont de bonnes alliées contre les flatulences : en cuisine, agrémentez vos plats de coriandre, de cumin, de graines de moutarde, de basilic et autres... Proposées en officine, diverses préparations à base d'artichaut, de berbérís, de menthe ou de chardon-Marie notamment, accélèrent le travail biliaire et renforcent la digestion. Elles sont disponibles sous forme de dragées, gouttes ou gélules. D'autres produits permettent de calmer rapidement les flatulences et de libérer les gaz par voies naturelles. Du côté de l'aromathérapie, sur conseil de votre pharmacien, les huiles essentielles s'avèrent là encore de précieuses alliées.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

