Perdre son petit ventre qui gonfle

Mini-guide pratique pour un ventre plus léger & sans privation

---

À qui s'adresse ce guide ?

À vous qui avez la sensation d'un ventre qui gonfle au fil de la journée, d'un pantalon qui serre après déjeuner, d'une fatigue digestive qui plombe l'humeur. Ici, pas de régime extrême : des explications claires, des outils concrets et des recettes rapides pour retrouver de l'aisance.

Le plan express (à tester dès aujourd'hui)

Objectif : alléger la sensation de ballonnement en 24–48 h sans bouleverser votre quotidien.

1. **On se lance dans l'hydratation fractionnée** : 1 verre d'eau toutes les 60–90 minutes, à distance des repas (éviter la glouglou-thérapie d'un litre d'un coup). + ajouter des fruits, plantes,… etc dans l'eau afin d'optimiser l'hydration profonde (voir les recettes en fin du guide)
2. **On tente la mâche active** : bien mâcher plusieurs fois avant d'avaler, même en mangeant rapidemment il est possible de mâcher convenablement ! Petit conseil supplémentaire : posez les couverts 2 fois par assiette.
3. **On mise sur la cuisson douce des fibres** : légumes **cuits** (vapeur/poêlée) + assaisonnement huile d'olive/citron. Évitez crus + légumineuses le même repas au début.
4. **On met les gaz en mode veille** : limitez pendant 48 h : eaux pétillantes, chewing-gums, édulcorants (sorbitol, xylitol), oignons/ail crus, choux crus, haricots non trempés.
5. **On essaie la respiration diaphragmatique** : 5 minutes après chaque repas (exercice p. 10).
6. **On se bouge après les repas** : 7–10 minutes après chacun des repas. Essayer de sortir marcher ou bien de faire quelques aller-

retours dans les escaliers, ou bien quelques squats, fentes,… C'est le jeu de l'ascenseur digestif naturel

7. **On se faire un verre ? Avec des infusions ciblées** (p. 9) : fenouil, gingembre. Menthe poivrée si pas de reflux.

==) Règle d'or : testez **un** changement par jour, observez, puis cumulez.

Comprendre le ventre qui gonfle (sans jargonner)

- **Air avalé (aérophagie)** : manger vite, parler en mangeant, boire à la paille, boissons gazeuses.
- **Fermentations** : certains sucres (FODMAPs) nourrissent le microbiote et peuvent produire du gaz chez les personnes sensibles.
- **Fibres** : utiles mais parfois irritantes si crues/abondantes sans adaptation.
- **Graisses** : repas très gras → vidange gastrique lente → lourdeur.
- **Cycle et hormones** : œdèmes et sensibilité intestinale en phase lutéale.
- **Stress & sommeil** : le système nerveux commande… aussi l'intestin.
- **Intolérances** : lactose, fructose… (poser l'hypothèse, tester proprement).
- **Terrain digestif** : RGO, SII, dysbioses, post-infectieux… à explorer avec un pro.

Ce que l'on ne fera pas : couper tous les glucides, « détox » agressive, ou multiplier les compléments sans raison.

Mini-auto-bilan (3 minutes)

Cerclez ce qui vous ressemble le plus :

Quand ? - ☐ Matin au réveil - ☐ Après déjeuner - ☐ En fin de journée - ☐ Semaine avant les règles

Après quoi ? - ☐ Repas pris vite - ☐ Légumineuses - ☐ Laitages - ☐ Crudités/choux - ☐ Pâtes/pain - ☐ Eaux pétillantes/bière

Sensations associées - ☐ Gaz douloureux / coliques - ☐ Remontées acides - ☐ Fatigue après repas - ☐ Transit irrégulier

Contexte - ☐ Période de stress - ☐ Manque de sommeil - ☐ Faible activité physique

Lecture rapide : si « repas vite » + « boissons gazeuses » cochés → miser sur rythme + boisson plate. Si « légumineuses » + « gaz douloureux » → trempage + cuisson + petites quantités (p. 8). Si « laitages » → test yaourt grec/lait sans lactose 7 jours (p. 7).

Les 7 règles douces d'un ventre plus serein

1. **Ralentir sans moraliser** : 15–20 minutes par repas. Une alarme douce peut aider.
2. **Cuire et assaisonner** : légumes cuits + matières grasses de qualité (olive, colza) = fibres plus tolérables.
3. **Fractionner l'hydratation** : eau plate, infusions ; viser 1,5–2 L/j répartis.
4. **Protéines régulières** : 1 source par repas (œufs, poisson, volaille, tofu, yaourt…)
5. **Féculents digestes** : riz, pommes de terre vapeur, pâtes al dente ; pains au levain souvent mieux tolérés.
6. **Légumineuses apprivoisées** : tremper 12 h, rincer, cuire longuement, petites portions, cumin/laurier.
7. **Routine post-repas** : 5 min respiration + 7–10 min marche.

Focus « tests simples » (7 jours)

- **Lactose** : remplacez lait/laits frais par yaourt grec, fromages affinés ou lait sans lactose. Notez les changements.
- **Pain & pâtes** : privilégiez pâtes al dente et pains au levain artisanal. Observez ballonnements/énergie.
- **Crudités** : passez en cuit 7 jours. Ajoutez cru finement râpé en petite quantité si OK.
- **Sucreries/édulcorants** : stop sorbitol/xylitol. Préférez chocolat noir, fruits mûrs en fin de repas.

Si nette amélioration → vous avez trouvé un levier. Sinon, passez au suivant, sans cumuler 10 réglages d'un coup.

Liste de courses « anti-ballonnements »

Base placard : riz basmati, pâtes blé dur, flocons d'avoine, polenta, pommes de terre, huile d'olive, bouillon, cumin, laurier, gingembre, graines de fenouil.

Protéines : œufs, filets de poulet/dinde, poisson blanc, thon au naturel, tofu ferme, yaourt grec, cottage/ricotta, tempeh (si toléré).

Légumes « doux » (au début) : carottes, courgettes, haricots verts, épinards, potimarron, fenouil, concombres **épluchés et épépinés**.

Fruits : bananes mûres, agrumes, kiwis, myrtilles.

Extras : pain au levain, herbes fraîches, citron, infusions (fenouil, menthe poivrée*, gingembre).

*Menthe poivrée : à éviter en cas de reflux.

---

5 recettes express (10–15 min) – digestes et gourmandes

1) Bol œufs brouillés, riz & courgettes
Riz cuit (restes), courgette en dés poêlée 5 min, œufs brouillés moelleux, huile d'olive, citron, aneth.

2) Pâtes al dente, ricotta & épinards
Pâtes + épinards tombés à la poêle, ricotta, muscade, poivre. Option : zeste de citron.

3) Poisson blanc vapeur, carottes fondantes
Poisson 8 min vapeur, carottes en rondelles cuites dans bouillon, filet d'huile d'olive.

4) Galettes « douces » pois chiches
Pois chiches **très** rincés + cumin + œuf + chapelure. Poêle anti-adhésive. Servir avec yaourt grec citronné.

5) Semoule minute, courgette & poulet
Semoule hydratée, dés de courgette poêlés, poulet émincé, persil, huile d'olive.

Astuce : assiettes tièdes → mieux tolérées qu'ultra froides.

Boissons & infusions utiles

- **Eau plate** : petites gorgées réparties.
- **Gingembre** : tranches fraîches infusées 8–10 min.
- **Fenouil** : 1 c. à c. graines légèrement écrasées, 10 min d'infusion.
- **Menthe poivrée** : utile pour spasmes (éviter si reflux).
- **Café** : modérez si acidité/transit trop rapide.

Mouvement & respiration (calme le ventre en 5–10 min)

Respiration diaphragmatique guidée (5 min)
Assise ou allongée, une main sur le thorax, une sur le ventre. Inspirez par le nez 4 s → sentez le ventre s'arrondir, thorax calme. Expirez 6 s par la bouche. 10 cycles.

Balancement genoux-poitrine (2 min)
Allongée, genoux vers la poitrine, petits mouvements d'avant-arrière pour masser le côlon.

Torsion douce allongée (2 × 45 s)
Allongée, genoux pliés à droite 45 s, puis à gauche. Respiration lente.

Marche de digestion (7–10 min)
Rythme confortable, épaules relâchées, respiration nasale.

SOS « jour de ballonnement » – protocole en 20 minutes

1. Verre d'eau tiède + 5 min respiration diaphragmatique.
2. Infusion fenouil/gingembre en préparation.
3. 2 minutes genoux-poitrine + torsions.
4. 7 minutes de marche.
5. Collation douce si besoin : yaourt grec + myrtilles / banane mûre + poignée d'avoine.

Journal de 7 jours (à photocopier)

Jour	Heure du repas	Repas (vite/ lent)	Aliments « suspects »	Boissons	Symptômes (0–10)	Transit	Sommeil/ Stress
Lundi							
Mardi							
Mercredi							
Jeudi							
Vendredi							
Samedi							
Dimanche							

Objectif : repérer **1–2 déclencheurs** réalistes plutôt que tout suspecter.

Et après ?

- Si vous avez identifié un ou deux leviers efficaces, **stabilisez-les 2 semaines** avant d'ajouter autre chose.
- Si c'est flou, un accompagnement personnalisé permet de trier entre : FODMAPs ciblés, tolérance au lactose, rythme des repas, gestion du stress, et éventuels examens médicaux.

Pour aller plus loin avec moi

- **Consultation** : bilan personnalisé (digestion, compulsions, organisation des repas). On fait le point pour voir l'acocmpagnement qui vous correspond et on se lance ensemble !

Alexandra - Diététicienne-Nutritionniste, team « sans privation »

Avec Alex

DIÉTÉTICIENNE - NUTRITIONNISTE

On oublie ses complexes et on adopte les bons reflexes !