

Digestion (trouble de la)

Symptômes

- Brûlements d'estomac
- Ballonnements
- Crampes abdominales

Les troubles généraux de la digestion, soit la dyspepsie, peuvent avoir plusieurs symptômes variés comme les brûlements d'estomac, les éructations (rots) fréquentes, les ballonnements et les crampes abdominales. La dyspepsie peut être passagère, en raison d'un repas trop copieux ou d'un événement stressant, ou chronique, c'est-à-dire qu'elle survient fréquemment. En général, la dyspepsie regroupe un ensemble de problèmes digestifs propres à chaque individu.

Produits recommandés



Artichaut

L'artichaut est une plante reconnue pour traiter la dyspepsie, soit un ensemble varié de problèmes digestifs.

[pour en savoir plus >](#)



Saugé

La sauge est une plante reconnue pour soulager les divers troubles digestifs.

[pour en savoir plus >](#)



Enzymes de Papaye

Si les troubles de la digestion sont causés par une mauvaise digestion ou une digestion lente, les enzymes de papaye peuvent contribuer à la digestion plus efficace des aliments.

[pour en savoir plus >](#)

conseils santé page **2**

Solutions Santé Efficaces

AG
Adrien Gagnon

Digestion (troubles de la) Conseils santé

Alimentation

Lors de troubles de la digestion, la meilleure approche à adopter est de faire une diète allégée afin de donner une pause au système digestif. De cette façon, les organes digestifs peuvent reprendre le dessus sur leurs fonctions. Favorisez une diète de base légère, composée d'aliments faibles en gras, mais riches en fibres. Les fruits, les légumes et les viandes maigres sont donc à privilégier. Il vaut mieux également éviter les gros repas au profit de plus petites portions. Dans la mesure du possible, il faut débiter les repas avec des crudités, car ils préparent le « terrain » et facilitent ainsi la digestion. Attention aussi aux combinaisons alimentaires. Souvent, le fait de mélanger certains groupes d'aliments ensemble rend le processus digestif plus laborieux. Manger plusieurs sources de féculents lors d'un même repas, manger des protéines animale et végétale en même temps ou encore incorporer des fruits au repas, voilà quelques exemples de combinaisons à éviter.

Hydratation

Attention de ne pas trop boire en mangeant. Cela pourrait affecter négativement la digestion. L'hydratation devrait se faire principalement entre les repas. L'ajout de tisanes digestives après et entre les repas est aussi grandement conseillé. La menthe poivrée, le fenouil, la mélisse, la camomille, le romarin, la sauge, le gingembre ne sont que quelques-unes des plantes intéressantes qui peuvent stimuler et faciliter la digestion. Elles devraient être ajoutées en bonne quantité dans l'alimentation ou encore être consommées en tisane.

Conseils de base

La dyspepsie semble liée au stress. Pratiquez une technique de relaxation à votre choix pour mieux gérer votre stress au quotidien. Mangez lentement, et mastiquez bien les aliments pour faciliter le travail du système digestif. Évitez l'alcool, car ce dernier irrite le système digestif. Tenez un journal des aliments que vous consommez ainsi que de vos symptômes, pour tenter d'identifier de possibles intolérances à certains aliments et ainsi les éviter par la suite.



Solutions Santé Efficaces

AG
Adrien Gagnon