

# Diététique

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 41

PDF erstellt am: **30.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# La digestion

## Une question d'équilibre

Ballonnements, gaz, diarrhée et constipation traduisent un dysfonctionnement du système digestif. Gare aux carences!



**Barbara Braun**  
nutritionniste  
consultante  
pour Sekoya

On pourrait penser que souffrir de troubles digestifs est anodin. Pourtant, la digestion revêt un caractère essentiel pour notre corps. En clair: mal digérer se traduit par une mauvaise assimilation des vitamines et autres sels minéraux, d'où une carence et des troubles du métabolisme pouvant provoquer des inflammations et un affaiblissement du système immunitaire.

Les symptômes sont connus: gaz, ballonnements, diarrhée et constipation qui peuvent être source de fatigue, voire d'allergies. Mais d'où viennent ces problèmes de digestion? Le stress ou un traitement médicamenteux peuvent générer de tels troubles, mais une alimentation déséquilibrée est aussi un facteur déclenchant. Les repas tout prêts, trop gras (friture, mets panés), les sodas, les hamburgers, mais aussi la surconsommation de céréales sont à mettre à l'index.

### Des solutions naturelles

Dès lors, que faire? Optez pour une nutrition naturelle, riche en légumes cuits ou crus et en fruits frais. Plutôt que de la viande rouge, privilégiez de la volaille maigre, le poisson le fromage et les œufs. Dans le même esprit, réduisez les grandes quantités de féculents (pâtes, riz, pain) au profit des légumes et pourquoi ne pas prendre un fruit au dessert, plutôt qu'une pâtisserie?

Les grignotages entre les repas – qui sollicitent le système digestif continuellement – sont à bannir. Par ailleurs, des herbes amères comme le radicchio (ou trévisé), la rucola, l'endive et

l'artichaut facilitent la digestion. En cas de ballonnements, on peut ajouter les condiments suivants à ses préparations: coriandre, cumin, gingembre, chili (sans excès) et moutarde. Le thé à la menthe, à l'anis ou au fenouil contribue également à résorber ce type de troubles.

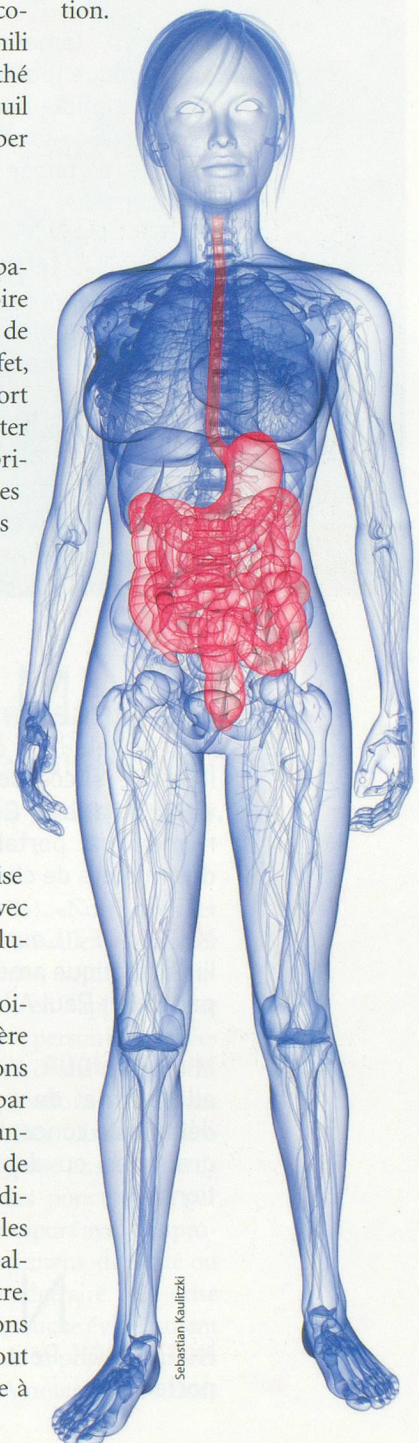
### Constipé?

Si vous souffrez de constipation, il est recommandé de boire davantage d'eau, en fonction de votre masse corporelle. En effet, plus on pèse lourd, plus l'apport en eau doit être important. Éviter les situations stressantes et privilégier les activités physiques s'avère également de précieuses aides.

En cas d'urgence et si ces premiers soins se révèlent insuffisants, boire de l'eau à chaleur tempérée le matin, manger des prunes ou prendre une à deux cuillères à soupe de graines de lin avec une grande quantité d'eau soulage. A raison de 300 à 900 mg selon le poids, la prise quotidienne de magnésium avec de l'eau constitue une autre solution.

Et à l'inverse, comment soigner une diarrhée de manière naturelle? L'une des solutions consiste à absorber trois fois par jour une cuillerée à café de plantain des Andes dissoute dans de l'eau. Pour sa part, l'argile médicinale (par ex.: *Luvos*), élimine les toxines. Mieux: elle réduit ballonnements et maux de ventre. A table, une soupe aux flocons d'avoine favorisera le transit, tout comme l'huile de noix pressée à

froid. Quant aux thym, curcuma et gingembre, ils sont également vos alliés pour une bonne digestion.



Sebastian Kautitzki