Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 68

Artikel: Ballonné?: dégonflez avec les recettes de grand-mère
Autor: Santos, Barbara
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831065

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ballonné? Dégonflez avec les recettes de grand-mère

Débarrassez-vous de vos désagréments digestifs grâce aux remèdes naturels.

Qui ne s'est jamais senti comme une montgolfière après un repas? Source de flatulences, les ballonnements sont un cauchemar pour beaucoup de personnes. Heureusement, il y a des solutions pour les soulager et les meilleures sont souvent des remèdes de grand-mère. En voici quelques-unes.

Barbara Santos

PathDoc

LA MENTHE POIVRÉE

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi certains restaurants offrent des bonbons à la menthe avec l'addition? Bien sûr, ça aide à faire passer la douloureuse, mais ça soulage aussi des lourdeurs d'après-repas. Certes, les bonbons ne sont pas la version la plus efficace, mais les tisanes et l'huile essentielle de menthe poivrée font des merveilles. Mélangez-en deux gouttes avec une cuillère à café de miel, trois fois par jour après les repas, et les gonflements ne seront plus qu'un mauvais souvenir.

LE FENOUIL

Anciennement utilisé pour panser des plaies et guérir des piqûres de scorpion, le fenouil est aussi le plus connu des remèdes pour se débarrasser des ballonnements. En légume cuisiné, sous forme de graines à mâcher, en infusion après les repas ou même en huile essentielle pour un massage de l'abdomen: le fenouil a fait ses preuves dans tous ses états. Optez pour celui qui vous semble le plus pratique.

LE SIROP DE SUREAU

Grâce à ses vertus antispasmodiques, les baies de sureau noir sont excellentes pour soulager les intestins. Vous pouvez préparer votre propre décoction en faisant bouillir 80 grammes de baies dans un litre d'eau pendant trois minutes et en boire un petit verre avant de vous coucher; ou simplement l'acheter sous forme de sirop en pharmacie ou herboristerie. Demandez quand même conseil à un professionnel, car le sureau noir est contre-indiqué pour certaines maladies comme le diabète ou l'anémie.

LE BICARBONATE DE SOUDE

Depuis l'Antiquité, cette poudre est utilisée pour soigner divers troubles. Il suffit d'incorporer une cuillère à café de bicarbonate de soude dans un verre d'eau et d'y ajouter quelques goutes de jus de citron. Ce remède réduira le gonflement abdominal en dissipant les gaz et, au passage, il neutralisera aussi l'acide gastrique de votre estomac. Deux actions pour le prix d'une.

LE MASSAGE DU VENTRE

Avec ou sans ballonnements, un massage fait toujours du bien. Pour stimuler votre transit intestinal, allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis et un coussin placé sous les fesses. Placez vos mains sur le ventre, environ 5 centimètres en dessous du nombril, appuyez vos doigts et ramenez les vers l'extérieur tout en expirant, comme si vous deviez lisser votre peau. Faites ce mouvement trois fois et répétez le tout à deux centimètres plus haut, puis au niveau du nombril. Détente garantie!

Comment agir **avec naturel**

- Pour ne pas avaler trop d'air, mangez lentement et en petites quantités. Il vaut mieux faire cinq petits repas plutôt que trois repas copieux.
- Diminuez la consommation de tabac, de boissons gazeuses et d'aliments susceptibles de fermenter comme les laitages, la pomme de terre, l'oignon, toutes les variétés de chou, les pâtes et les céréales.
- Le stress et la sédentarité favorisent la production de gaz. Faites régulièrement de l'exercice pour détendre les intestins et évacuer l'anxiété.