

Le 1<sup>er</sup>  
régime anti-  
inflammatoire  
digestif

**Dr Pierre Nys**

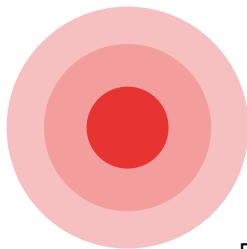
ENDOCRINOLOGUE-NUTRITIONNISTE

**PLUS JAMAIS  
BALLONNÉ!**

**43 ALIMENTS** pour faire la paix avec votre côlon.

**5 PROGRAMMES** antiballonnements :  
ménopause, minceur, stress...

**LEDUC** ↗



Ballonnements, flatulences, pets, gaz ? Sortez enfin de ce cauchemar. Ce livre vous donne toutes les clés pratiques et quotidiennes pour aller mieux dès le prochain repas. Issu des toutes dernières recherches scientifiques, il propose des conseils efficaces basés sur l'alimentation, la gestion du stress et du sommeil, un meilleur contrôle des émotions. Dans ce livre :

- » **Tout savoir sur les ballonnements et comment s'en débarrasser en 65 questions-réponses** : c'est quoi ? Et le SIBO ? Le SIFO ? Pourquoi moi ? Pourquoi ça fait mal ? C'est à cause des Fodmaps ? du lactose ? du gluten ? de l'histamine ? Quelle différence entre les ballonnements gazeux et hydriques ? Quel rapport entre mes émotions et mes ballonnements ? Pourquoi je gonfle pendant mes règles ? Et ma flore intestinale ? Et mon nerf vague ? L'argile, le charbon, les probiotiques, c'est bien ?
- » **43 aliments champions pour dégonfler** : ananas, citron, curcuma, gingembre, fruits rouges, poissons, fruits de mer... Et ceux à éviter.
- » **100 recettes antiballonnements** : velouté de carottes aux noisettes, salade de quinoa aux crevettes, colombo de poulet, gambas mijotées au curcuma, curry veggie de patates douces, moelleux aux fraises...
- » **5 programmes d'une semaine** : spécial ménopause, minceur, senior, zen, végétarien + listes de courses incluses.

## Révolutionnaire : le premier régime anti-inflammatoire spécial digestion !

Le **D<sup>r</sup> PIERRE NYS** est endocrinologue-nutritionniste, ex-attaché des Hôpitaux de Paris. Il est l'auteur du premier livre 100 % pratique sur les Fodmaps en France.

**20 euros**  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2611-5



9 791028 526115

editionsleduc.com

**LEDUC** 



Rayon : Santé

**Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

DU MÊME AUTEUR

*Ma bible de l'alimentation low Fodmaps, 2022.*

*Le régime Fodmaps pour les hypersensibles, 2021.*

*L'alimentation low Fodmaps, Les basiques santé, 2021.*

*500 recettes low Fodmaps, 2020.*

*L'alimentation sans Fodmaps, guide visuel, 2019.*

*Mes petites recettes magiques sans Fodmaps, 2018.*

*Le régime Fodmaps 100 % végétarien, 2017.*

*Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps, 2015.*

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

Retrouvez-nous sur notre site **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**  
et sur les réseaux sociaux.



Design de couverture : Caroline Gioux

Photo de couverture : © Buritora / AdobeStock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © Adobe Stock, Nicolas Trève, Kevin Épée

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris

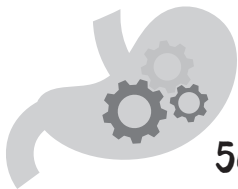
ISBN : 979-10-285-2611-5

**Dr Pierre Nys**  
ENDOCRINOLOGUE-NUTRITIONNISTE

**PLUS JAMAIS  
BALLONNÉ!**

LEDUC 

# LE TOUR DE LA QUESTION EN 10 POINTS CRUCIAUX



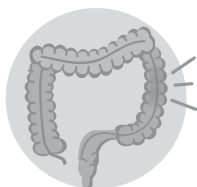
**50 %**

**1 Français sur 2** souffre  
de troubles digestifs.



## LES JEUNES AUSSI

**15 %** des personnes souffrant de maux  
de ventre et de ballonnements ont entre  
**18 et 28 ans.**



## CÔLON IRRITABLE

Le SII (syndrome de l'intestin irritable) toucherait  
**15 %** des femmes et **10 %** des hommes.



## ROUTINE

Chacun d'entre nous émet  
**11-14** pets par jour.  
À une vitesse moyenne de  
**11 km/heure.**

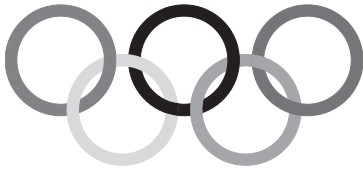
Il ne faut pas se retenir  
sinon on risque la distension  
abdominale !



## RECORD

Le pet le plus long du monde (homologué)  
a été attribué en 2017 à Bernard Clemmens,  
sujet britannique de Sa Majesté (Londonien).

**2 minutes et 42 secondes**  
quand même...



## CHAMPIONNAT DU MONDE

Le premier championnat du monde de pets a eu lieu en octobre 2019 à Liège (Belgique). Environ **3 500 personnes** y ont participé. Mais au Japon il y a un concours de pets bizarres (positions étranges), essentiellement avec de fines jeunes femmes en lingerie chic.



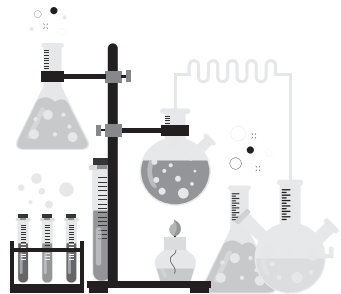
H/F

Les femmes ont **30 %** de flatulences en + que les hommes. Fou, non ?



## ANIMAUX

Eux aussi ont des gaz.  
Le champion ? **La baleine.**  
C'est elle qui a les flatulences les plus impressionnantes.



## COMBINAISON CHIMIQUE

Pet = **59 %** d'azote, **21 %** d'hydrogène, **9 %** de dioxyde de carbone, **3 %** d'oxygène, **7 %** de méthane, **1 %**, de sulfure d'hydrogène.



## 3 RAISONS POUR LESQUELLES C'EST DRÔLE ET TABOU À LA FOIS

1. Parce que ça sort des fesses,
2. que ça sent mauvais, 3. que ça fait un bruit de folie et caractéristique.

## EN CONSULTATION AVEC MOI



Tout au long de ce livre, vous retrouverez des QR-codes vous permettant d'accéder à des contenus inédits pour aller plus loin.



# SOMMAIRE

INTRODUCTION ET PISTES DE RÉFLEXION POUR REPRENDRE ESPOIR	<b>9</b>
SOS BALLONNEMENTS MODE D'EMPLOI POUR S'EN DÉBARRASSER EN 2 TEMPS, 3 MOUVEMENTS	<b>15</b>
ALIMENTATION : CHOISIR, PRÉPARER, CUISINER, LISTER... LES BASES DU PARFAIT MANGEUR QUI DÉGONFLE	<b>117</b>
100 RECETTES ANTIBALLONNEMENTS	<b>179</b>
VOS PROGRAMMES ANTIBALLONNEMENTS	<b>295</b>
TABLE DES MATIÈRES	<b>407</b>



# INTRODUCTION ET PISTES DE RÉFLEXION POUR REPRENDRE ESPOIR

**V**ous êtes ballonné ? Aucune honte, cela arrive à tout le monde. Même aux meilleurs. Maintenant, ce n'est pas parce que vous faites partie d'une très, très grande famille que cela vous soulage. Les ballonnements, vous les subissez au quotidien. Vous avez tout essayé pour vous en débarrasser, en vain, sinon vous ne seriez pas là, à feuilleter ce livre. Vous ne savez plus quoi manger ni boire, en quelle quantité, après quelle cuisson. Jusqu'à récemment, les choses étaient relativement codifiées et simples, sauf pour les patients. Chaque ballonné rentrait bien, souvent malgré lui, dans l'un de ces 3 cas de figure.

**1. « J'ai des ballonnements depuis toujours, mes parents aussi, c'est de famille. »**

*Suite classique* : consultation (ou pas), bilan : il n'y a rien à faire, gardez-les.

*Vraie vie pour vous* : vous ne savez même plus si ce sont des ballonnements gazeux en mode ballon de baudruche (= vous êtes plein d'air) ou hydriques, façon matelas à eau (= vous êtes plein d'eau). Un peu des deux. Vous avez l'habitude de porter uniquement des jupes super-élastiques ou des pantalons déboutonnés sous une chemise ample, et que vous avaliez 10 grammes de carotte, un sanglier entier, une glace à la pistache, vous digérez mal et gonflez. Donc, à force, vous avez intégré cela à votre quotidien comme une normalité. Par conséquent, vous ne vous sentez même plus concerné par le sujet.

*Pourtant* : vous devriez, car ces ballonnements traduisent une souffrance intestinale, et donc une mauvaise absorption des nutriments, ce qui pourrait bien vous jouer de vilains tours à terme.

**2. « J'ai tout essayé : argile, suppression du lait et du blé, stages de yoga et de méditation, cures de magnésium car ce sont sûrement « les nerfs », consommation de fromage au petit-déjeuner et de maquereau mariné au dîner pour les oméga 3. »**

*Suite classique* : votre automédication sans succès, vous finissez par consulter. Les examens ne dévoilent « rien de spécial », on vous demande gentiment de vous détendre, rentrez chez vous, ne mangez pas trop de pizzas, ne buvez pas trop de Coca et ça va passer. Ou pas (pas, en fait). Si vraiment ça vous mine, prenez un anxiolytique. Mais vous n'avez pas consulté pour qu'on vous parle de votre anxiété, merci.

*Vraie vie pour vous* : vous allez probablement poursuivre votre quête du Graal en testant tout ce qui vous passe par les mains, depuis les compléments alimentaires jusqu'aux cours de yoga « spécial digestion ». Sans plus de réussite hélas.

*Pourtant* : vous ne vous êtes pas attaqué à la racine de votre problème c'est-à-dire probablement votre alimentation, que vous supposez (comme chaque patient venant me consulter) irréprochable ou en tout cas « pas mal ».

### **3. « Mes ballonnements s'accompagnent de signes cliniques et de résultats d'examens montrant clairement un problème. »**

*Suite classique* : consultations multiples. On vous propose un traitement, parfois à vie. Éventuellement une intervention chirurgicale si besoin. Vous faites désormais partie des « malades », parfois à juste titre, parfois non. Avec de la chance vous bénéficiez de bons conseils de nutrition, récents, basés sur les études les plus avancées, remettant en cause des décennies de prescriptions diététiques contre-productives aggravant votre problème ou, au minimum, l'entretenant. Mais, le plus souvent, vous n'avez qu'une liste démesurée d'aliments interdits, parfois « photocopiée » depuis la nuit des temps, à base de « régime d'exclusion », apaisant peut-être temporairement les symptômes mais ne tenant aucun compte des besoins physiologiques de votre tube digestif.

*Pourtant* : il faut apprendre à seulement réduire ou n'exclure que quelques aliments, dans la grande majorité des cas, c'est possible. Et renouer avec une alimentation agréable, gaie, diversifiée, qui ne tourne pas à la guerre des tranchées à chaque repas.

Dans les trois cas, vous n'êtes pas sorti des ronces, comme le disent nos amis canadiens. Pourtant, quels que soient votre état, votre âge, votre situation, quels que soient vos symptômes digestifs, vous pouvez faire quelque chose pour aller mieux dès le prochain repas. J'insiste : dès le prochain repas. Les recherches scientifiques sur les ballonnements ont fait des pas de géant ces derniers temps, ces derniers mois. Il n'est plus question aujourd'hui d'ignorer la flore intestinale, la perméabilité intestinale (deux choses bien différentes), l'inflammation désormais certaine en cas de côlon irritable, la zonuline, évidemment les Fodmaps, l'influence des émotions et de certains flavonoïdes sur le microbiote. Et, bien sûr, il faut encore et toujours rappeler les bases : manger/boire glacé, ou des bulles, manger stressé/face à un écran, oublier de boire de l'eau, rester assis des heures chaque jour, entraver ses rythmes naturels veille/sommeil – et tant d'autres choses encore –, c'est faire entrer le loup dans la bergerie, c'est-à-dire des gaz dans votre ventre.

Quant à l'alimentation, vous avez tout lu et son contraire.

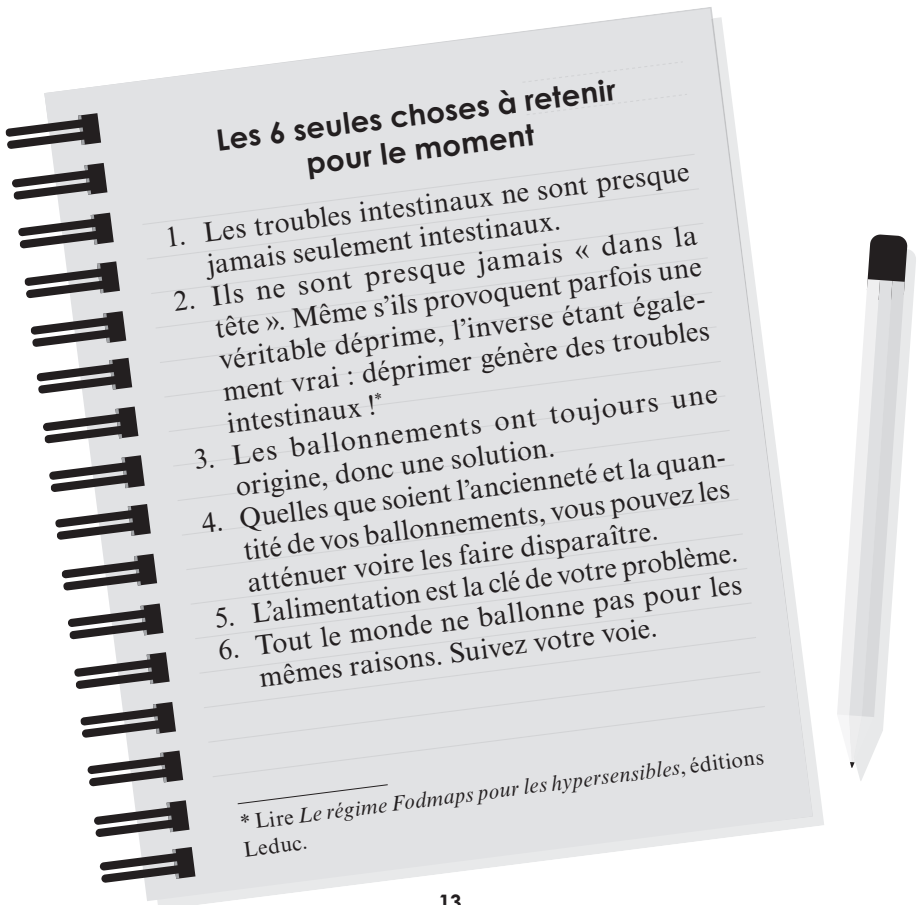
## Les conseils diététiques qui rendent fou

- ☺ Manger cru, c'est génial car ça « donne des enzymes » pour mieux digérer.
- ☹ Manger cru c'est ce qu'il y a de plus indigeste.
  
- ☺ Mieux vaut plein de petits repas par jour car on digère mieux.
- ☹ Mieux vaut seulement 2 à 3 repas par jour pour espacer chacun d'au moins 8 heures et laisser le système digestif se reposer, à jeun, entre deux.
  
- ☺ L'eau pétillante riche en bicarbonates, ça fait digérer.
- ☹ Il ne faut surtout pas boire d'eau gazeuse ça fait gonfler et ballonner.
  
- ☺ Quitte à manger sucré, mieux vaut le faire en fin de repas qu'en dehors.
- ☹ Évitez le sucre, y compris les fruits, en fin de repas car ils font fermenter l'ensemble de ce que vous avez avalé.
  
- ☺ Le fameux « trou normand » fait digérer.
- ☹ L'alcool bloque le processus digestif.
  
- ☺ La viande/l'œuf apportent des nutriments bénéfiques pour l'intestin.
- ☹ La viande/l'œuf se digèrent mal et lentement.
  
- ☺ Les fibres sont bénéfiques pour la flore intestinale donc pour la digestion.
- ☹ Les fibres sont hyper-indigestes et font hyper-ballonner.
  
- ☺ Le yaourt apporte des bactéries bénéfiques qui aident à digérer.
- ☹ Le yaourt, c'est fait avec du lait, donc il y a du lactose et des protéines de lait indigestes qui font ballonner.

- ☺ Le régime méditerranéen est idéal pour la santé intestinale, notamment grâce à ses céréales, légumineuses, noix, fibres.
- ⊗ Parmi les aliments dont il faut se méfier en premier, il y a les céréales, les légumineuses et les noix, bref, tout ce qui est riche en fibres.

La liste est interminable. C'est à devenir fou, ces injonctions contradictoires.

Ce livre essaie de vous simplifier la vie, les courses, la cuisine, et de vous redonner le sourire. Et, bien sûr, un ventre plat, c'est-à-dire débarrassé des ballonnements qui vous pourrissent la vie.



### Les 6 seules choses à retenir pour le moment

1. Les troubles intestinaux ne sont presque jamais seulement intestinaux.
2. Ils ne sont presque jamais « dans la tête ». Même s'ils provoquent parfois une véritable déprime, l'inverse étant également vrai : déprimer génère des troubles intestinaux !\*
3. Les ballonnements ont toujours une origine, donc une solution.
4. Quelles que soient l'ancienneté et la quantité de vos ballonnements, vous pouvez les atténuer voire les faire disparaître.
5. L'alimentation est la clé de votre problème.
6. Tout le monde ne ballonne pas pour les mêmes raisons. Suivez votre voie.

\* Lire *Le régime Fodmaps pour les hypersensibles*, éditions Leduc.





# SOS BALLONNEMENTS MODE D'EMPLOI POUR S'EN DÉBARRASSER EN 2 TEMPS, 3 MOUVEMENTS

Les 2 temps 3 mouvements ne sont pas une simple figure de style. C'est vraiment ainsi que cela va se passer dans ce livre, conçu comme un programme de coaching destiné à vous accompagner au quotidien. Dans votre cuisine, votre salle de bains, pour faire les courses, ou encore dehors, à marcher dans le parc, la forêt ou les rues de votre ville.

## **Les deux temps :**

1. comprendre les mécanismes à l'œuvre dans votre corps, sinon vous ne saurez jamais pourquoi il faut faire comme ci et pas comme ça ;
2. appliquer nos conseils, pas à pas, ils sont adaptés même aux plus « antichangements ».

**Les trois mouvements :** l'exercice physique indispensable pour digérer correctement. À retrouver p. 109.

## **COMPRENDRE LES MÉCANISMES À L'ŒUVRE EN 66 QUESTIONS-RÉPONSES : POURQUOI JE GONFLE ET, SURTOUT, COMMENT DÉGONFLER ?**

La mécanique du ballonnement est immuable, même si elle prend parfois des chemins de traverse. Mais vous, vous les reconnaissez tout de suite, avant même, presque, qu'ils n'éclosent. C'est comme une présence insistante qui s'annoncerait toujours de la même manière, avec son cortège de tubes d'air pour les uns, de fer rouge brûlant appliqué aux viscères pour les autres, d'inconfort et de bouton à dégraffer pour tous. Entrez dans l'intimité de votre ventre pour en démonter la séquence menant inmanquablement au résultat redouté.

### **1. Les ballonnements, c'est quoi ?**

Les ballonnements sont des gonflements du ventre dus à l'accumulation de gaz dans l'intestin et dans l'estomac. Cette sensation d'être « plein d'air », plus ou moins inconfortable voire carrément douloureuse. La plupart sont dus à une « faiblesse digestive » : l'attaquant est un aliment irritant pour la muqueuse gastrique, ou que l'on n'arrive pas à digérer, ou auquel on est intolérant – Fodmaps, histamine... Ou une manière inappropriée de s'alimenter : on avale de l'air tout en mangeant, on est stressé ou on fume à table, on se livre à des excès, typiques des fêtes de fin d'année. Les corriger est relativement simple : il suffit de renouer avec une hygiène alimentaire « normale » et de se débarrasser de mauvaises habitudes. Certes, pas évident du jour au lendemain, mais au moins la cause est-elle identifiée, et la solution aussi.

Mais l'origine peut aussi être une infection digestive, ou une autre maladie (endométriose, cancer, insuffisance rénale, diabète, troubles biliaires, de la thyroïde, appendicite, reflux gastrique, occlusion intestinale...), des médicaments, une constipation opiniâtre, voire une rétention d'eau. Donc, le réflexe indispensable : si vos ballonnements s'accompagnent de douleurs ou signes étranges comme de la fièvre, des douleurs intenses, zéro gaz et selles, une perte de poids,

une grosse fatigue, du sang dans les selles, et/ou ne cèdent pas très vite malgré une refonte alimentaire, une consultation médicale est indispensable.

On peut aussi mentionner d'emblée les ballonnements hydriques, une réalité pour des millions de femmes qui l'expérimentent chaque mois à certains moments de leur cycle. Ces ballonnements particuliers sont un mélange de gaz et d'eau. Ils se traduisent par une prise de 1 voire 2 ou 3 tailles, y compris au niveau des cuisses... guère connues pour être des récepteurs à gaz. Donc, il s'agit bien d'eau. D'ailleurs, le fait de marcher, si possible à la piscine ou dans la mer, fait dégonfler mieux que tout dans ce cas, nous y reviendrons plus loin.

### LES MOTS POUR LE DIRE

**Rots** : éructations/gaz provenant de l'estomac, qui sortent « en haut ».

**Aérophagie** : fait d'avaler de l'air, via des boissons gazeuses, fumer, mâcher du chewing-gum.

**Ballonnements** : gonflements du ventre.

**Aérocolie** : gonflements du côlon.

**Pets** : gaz provenant de l'intestin, qui sortent « en bas ».

## 2. Pourquoi moi ?

Pas seulement vous : jusqu'à ¼ de la population en France souffre de ballonnements récurrents. Plus précisément, entre 15 et 25 %. Mais en réalité, 100 % d'entre nous ont un jour ou l'autre été ballonnés, rien d'extraordinaire à cela. Car ce gaz est produit par les bactéries présentes dans le microbiote intestinal. Si elles ont peu de travail parce que la digestion s'est bien déroulée avant, depuis la bouche jusqu'à l'intestin, elles fabriqueront peu de gaz. Si, en revanche, vous

avez mangé trop, trop vite, donc peu mâché, donc peu insalivé vos aliments, à tous les coups la flore intestinale va devoir réceptionner des « morceaux de nourriture mal digérés », et effectuer le travail qui aurait dû être réalisé en amont par les dents, l'estomac, etc. Représailles : ça va gonfler !

### 10 RAISONS COURANTES DE BALLONNER

- Trop de fibres.
- Trop de Fodmaps.
- Trop de stress, d'anxiété, d'émotions.
- Repas trop rapides, avalés à peine mâchés.
- Les faux sucres (sucrettes, confiseries « sans sucre », sodas sans sucre).
- Situation particulière féminine (règles, grossesse, préménopause).
- Situation particulière H/F (voyage surtout en avion, traitement antibiotique ou laxatif, séjour en altitude).
- Manque ou excès d'activité physique.
- Manque de certaines enzymes spécifiques (lactase...).
- + de 60-65 ans (manque d'enzymes en général).



Et il y en a d'autres, encore plus spécifiques. Par exemple la plongée sous-marine : il n'est pas rare d'avoir carrément du mal à descendre, et encore plus à remonter avec les histoires de pression, avec tout cet air avalé goulûment via le détendeur, durant une plongée. Exemple type où la prise d'une gélule de charbon, entre le petit-déjeuner et la mise à l'eau fait merveille et vous met à l'abri de gaz envahissant jusqu'au retour à l'heure du déjeuner.

### 3. Donc, avoir des gaz n'est jamais normal ?

Au contraire c'est tout à fait normal, il est même inquiétant de ne pas en avoir. D'ailleurs, lorsque l'on est opéré, la première chose que l'équipe médicale guette c'est le retour des gaz et des selles après l'intervention chirurgicale. C'est le signe que tout reprend « normalement » côté digestion. Donc, ordinairement, chacun d'entre nous produit (et émet) 8 à 20 pets par jour. Mais dans l'immense majorité des cas ils passent inaperçus, on ne s'en rend pas du tout compte : ils résultent de l'activité normale du microbiote intestinal. En revanche, si la quantité de gaz augmente pour les raisons déjà évoquées, la discrétion n'est plus de mise. Le corps doit éliminer ce gaz bien encombrant, quel qu'en soit le prix (bruit, odeurs).



Pourquoi ballonnons-nous tous de temps en temps ?



### 4. C'est grave d'avoir des ballonnements ET autre chose en même temps, comme des douleurs ou des diarrhées ?

Non, c'est normal. Il est même assez rare de consulter pour des ballonnements seulement. Bien souvent, au moins, il y a une constipation associée, ou des spasmes abdominaux. En revanche, c'est plus préoccupant si les symptômes associés aux ballonnements sont plus généraux, comme de la fièvre ou une grande fatigue, ou une perte de poids.

## 5. Que faut-il tenter en première intention quand on souffre de ballonnements ?

Manger low Fodmaps, c'est-à-dire réduire les aliments qui renferment beaucoup de Fodmaps. Par exemple, on évite le pain aux 3 repas (petit-déjeuner + déjeuner + dîner) ou encore pas de pain le matin + des pâtes le midi + une quiche le soir. Car alors, cela nous fait 3 repas à base de blé, c'est peut-être là que se situe votre problème : dans l'exagération d'un ingrédient « à Fodmaps » sans que vous vous en rendiez compte.

Toutes les recettes de ce livre répondent donc à ce premier critère de base : elles sont low Fodmaps, c'est-à-dire pauvres en Fodmaps. Ce qui ne veut pas dire qu'elles en contiennent zéro, nous ne sommes pas dans le cadre d'une allergie. Si avec ce premier pas, ça va mieux mais que tout n'est pas parfait, il faut creuser cette piste. Peut-être en se lançant dans un protocole sans Fodmaps strict\*. Peut-être en ajoutant sur la liste des indésirables quelques aliments repérés comme irritants pour vous. Par exemple le chocolat, le café, le thé (à cause de la caféine), ou les tisanes (à cause des tanins). Il faut être attentif, avancer finement. Ce n'est pas pour rien que les ballonnements sont un peu les cauchemars des gastro-entérologues : hyper-courants... et hyper-compliqués à cerner car d'origine distincte pour chaque patient.

En cas de ballonnements hydriques, c'est-à-dire essentiellement pendant les règles ou en période de préménopause, penser à ajouter des aliments et des activités anti-rétention d'eau. Dont... de l'eau ! (voir question suivante).



**Quelles sont les choses à modifier rapidement quand vous souffrez de ballonnements excessifs ?**



\* Lire *Plus jamais mal au ventre grâce au régime Fodmaps*, éditions Leduc.

## **6. Ballonnements hydriques : pourquoi la déshydratation les aggrave ?**

Quand on a trop d'eau dans le corps, la première chose à faire est de... boire de l'eau ! Ou d'en manger via des aliments très riches en eau, comme le concombre, la pastèque... Diverses raisons à cela. L'eau est précieuse, nous le savons tous, surtout depuis les canicules estivales répétées. Mais l'organisme le sait depuis bien plus longtemps que nous et économise précieusement ce liquide miraculeux grâce à de subtils mécanismes hormonaux. Craignant toujours la pénurie, il a tendance à garder l'eau quand il perçoit que nous n'en consommons pas suffisamment. Par ailleurs, manquer d'eau perturbe ce que l'on appelle la balance électrolytique. Il s'agit de la concentration en électrolytes (les minéraux), comme le sodium, le magnésium, le potassium, le calcium, les phosphates et les bicarbonates. Ces électrolytes sont extrêmement importants pour tout, y compris pour notre digestion et notre bien-être. En effet, très légèrement conducteurs, ils permettent de « conduire » l'énergie (pour rester dans l'analogie) d'une cellule à l'autre, aboutissant à un état de bien-être. Quand on en manque, on est faible, mou, sujet aux malaises. Typique après une séance de sport très intense au cours de laquelle on a beaucoup transpiré : on a certes perdu de l'eau (c'est mal), mais aussi beaucoup d'électrolytes (c'est très mal), qu'il s'agit de remplacer très vite. Raison pour laquelle à la fin d'un marathon par exemple, ou en cas de diarrhées, vomissements, ou simplement de fortes chaleurs prolongées, il convient de boire des eaux salées, de consommer des aliments salés, sous peine de malaise. Et donc, la déshydratation induit ce déséquilibre en électrolytes, or ces derniers sont aussi impliqués dans le processus digestif. S'il en manque, tout se passe moins bien, voire carrément mal. Et le ventre peut gonfler rien que pour cette raison comme une bouée en forme de brioche géante.

## **7. Ma flore intestinale est-elle responsable de mes ballonnements ?**

Oui. Elle manifeste ainsi sa suractivité, qui risque de se transformer en burn-out. Mais est-elle vraiment la seule responsable ? Ou bien vous, qui mangez trop, trop vite, mal ? Ou des aliments que vous ne tolérez pas ? Ou qui souffrez d'une HPI (hyper-perméabilité intestinale) que vous ne soupçonnez même pas ? (voir question 12, p. 24). La pauvre, elle est en fin de processus et elle se lance dans un travail ingrat que personne n'a fait « plus haut ». Alors si elle est bien la cause des gaz, elle n'est pour autant pas responsable des aliments mal digérés qui parviennent jusqu'à elle. Donc, elle fait ce qu'elle peut avec les moyens du bord, sachant que ce n'est pas du tout dans son contrat ni dans ses compétences habituellement. Aussi, peut-on lui en vouloir ? En réalité, c'est l'inadéquation entre ce que vous mangez et vos capacités digestives la grande responsable de vos ballonnements. Et en cas de ballonnements hydriques, vos hormones féminines sont aussi dans ce mauvais coup.

## **8. Pourquoi ça fait mal ?**

Parce qu'un gros volume de gaz dans un petit espace, ça pousse les parois et ça appuie sur les récepteurs de douleurs. Un peu comme dans la sinusite : pour soulager il faut que ça sorte, il faut éliminer. Mais aussi parce que dans l'ensemble du mécanisme, il y a une inflammation. Or, toute inflammation fait mal. D'ailleurs nombre de malades sous traitement anti-inflammatoire pour calmer une douleur musculaire ou articulaire, rapportent que leurs ballonnements ont disparu en même temps que leurs douleurs musculaires/articulaires ! Si, en plus des ballonnements vous souffrez de côlon irritable (les deux n'allant pas nécessairement ensemble), cela trahit des récepteurs douloureux démultipliés, et ça fait encore plus mal, avec encore plus d'inflammation.



## 9. Pourquoi ça sent si mauvais ?

Certains gaz émis sont totalement inodores, mais d'autres, alors pas du tout. Notamment à cause du sulfure d'hydrogène, à la délicate fragrance d'œuf pourri.

## 10. Est-ce dangereux pour la santé de respirer ses pets ?

Le comique de la situation c'est que non seulement être à moitié asphyxié par les odeurs de pets n'est pas mauvais pour la santé, mais ce serait même... bénéfique. Tout étant relatif tout de même. En effet, des chercheurs estiment que respirer du sulfure d'hydrogène serait potentiellement susceptible de réduire les risques d'accident cardiaque, d'AVC et même de certains cancers. Ce composé protège les cellules en transformant le glucose (sucre) en énergie. Il me semble cependant plus prudent et plus élégant de miser sur l'activité physique et une bonne hygiène de vie pour atteindre cet objectif.

## 11. Si j'ai mal au ventre après les repas, c'est forcément à cause des ballonnements ?

Non. Il peut s'agir de bien d'autres choses. Les ballonnements sont identifiés comme « un ventre qui gonfle car plein de gaz ». Mais on peut aussi avoir mal au ventre pour les raisons suivantes.

- *Une indigestion.* La barre ou la pique qui « bloque » l'estomac comme un coup de poing dans le ventre. Tout simplement, vous avez trop mangé. Bien qu'ici l'estomac soit le responsable, et que les médecins parlent alors de dyspepsie (jargon pour dire la même chose qu'indigestion), comme cette souffrance donne aussi des ballonnements, il peut y avoir confusion. Si la douleur se maintient au fil des repas, consultez pour vérifier que ce n'est pas une gastrite, qui pourrait paver la voie à un ulcère. Traitement obligatoire.
- *Un RGO (reflux gastro-œsophagien/remontées acides).* C'est quand du liquide très acide venant de l'estomac remonte dans l'œsophage

et irrite la muqueuse. Lui aussi peut, par rebond, donner des ballonnements. Le RGO est fréquent chez les hyper-nerveux, et/ou amateurs d'épices, de gros repas, de café en quantité déraisonnable, boissons pétillantes, crudités. Un mal fréquent chez les seniors. Le médecin consulté mettra probablement en évidence soit le stress, soit un petit dysfonctionnement du sphincter (le « clapet » empêchant normalement le bain d'acide gastrique de « remonter » se ferme mal), soit une hernie hiatale.

- *Des calculs biliaires.* Si ballonnements riment avec écœurements, nausées et douleurs « en haut à droite » dans le ventre après manger, un problème à la vésicule biliaire est possible. Surtout si vous vous plaignez, en plus, de RGO (voir point ci-dessus) et d'alternance diarrhée/constipation. La complète, en somme. Peut-être un calcul ? Une consultation s'impose évidemment.
- *Une gastroparésie* (voir question 34, p. 52).
- *Une constipation.* Car quand le transit est ralenti, les résidus alimentaires restent sur place et fermentent. Exactement comme une poubelle laissée en plein soleil, vu la chaleur qui règne dans l'intestin ! Les premiers réflexes : + de fibres, + d'eau et + de sport.

Et, bien sûr, le ventre peut être le siège de bien des maladies, qui s'expriment « bruyamment » ou au contraire plus discrètement. Pancréatite, colite ulcéreuse... Ce qui est important, c'est de consulter sans tarder si vous avez des symptômes « nouveaux » qui ne cèdent pas avec une réorganisation de votre alimentation et de votre hygiène de vie.

## **12. Comment l'HPI (hyperperméabilité intestinale) me gonfle ?**

La paroi intestinale est censée n'être ni trop étanche (pour laisser passer les nutriments qui doivent rejoindre la circulation sanguine et nourrir tout le corps), ni trop poreuse (pour ne pas laisser passer des molécules indésirables dans le sang). Le principe gravé en lettres d'or : « Ce qui doit passer passe, ce qui ne doit pas passer ne passe pas. » Or, lorsque nous malmenons notre paroi intestinale, nous la rendons trop poreuse. Alors, les molécules qui n'ont rien à faire dans

notre corps se baladent tranquillement dans le sang, les articulations... provoquant des douleurs, des inconforts, des inflammations, des troubles auto-immuns, des intolérances/allergies alimentaires, des inflammations partout (muscles, articulations, peau, tendons, sinus...), des maux de tête... Et des ballonnements ! Prendre soin de sa flore intestinale, c'est bien, mais aussi de sa paroi intestinale, sinon ce manque de cohérence risque de coûter cher en termes de flatulences, pour ne parler que de cela.

8 bonnes habitudes pour une paroi intestinale au top

1. *Soulagez au maximum tout le processus digestif.*  
Dès qu'un aliment parvient mal digéré jusqu'à l'intestin, c'est un fauteur de troubles potentiels. Mâchez longuement, mangez lentement, en quantité raisonnable, c'est la base.
2. *Diversifiez au maximum votre alimentation.*  
À force de ne rencontrer que les mêmes aliments, le corps se déshabitue en quelque sorte de les assimiler, et réduit sa production d'enzymes adéquates. Réactions en cascade qui peuvent aller jusqu'à entretenir une HPI.
3. *Limitez le plus possible l'ingestion de produits « chimiques ».*  
Résidus de pesticides, additifs et même médicaments : tous peuvent avoir un effet délétère à force.
4. *Profitez au maximum de végétaux de saison, bio ou issus d'agriculture raisonnée.*  
Ils sont riches en nutriments bénéfiques, antioxydants, anti-inflammatoires.
5. *Consommez régulièrement de petites quantités d'aliments riches en probiotiques.*  
Légumes lactofermentés, yaourt – selon vos capacités à digérer le lactose, surtout en ce qui concerne les yaourts du commerce...
6. *Consommez régulièrement de petites quantités d'aliments riches en glutamine.*  
Normalement, notre corps produit ce précieux acide aminé, meilleur ami de la barrière intestinale, en quantité suffisante. Sauf en cas de stress majeur et prolongé – infection longue durée, cancer/chimiothérapie ou radiothérapie, etc. Dans ce cas, il est