

# Désagréments intestinaux : causes et solutions

Publié le 07/12/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



**L'inconfort intestinal est un sujet compliqué à aborder. Pourtant, les troubles fonctionnels digestifs concernent 15 % à 20 % des Français selon la Société Nationale Française de Gastro-Entérologie. Découvrez les causes de ces désagréments intestinaux et surtout quelles sont les solutions rapides et efficaces pour en venir à bout.**

Les désagréments intestinaux sont très variés, mais ont pour point commun de nuire à la qualité de vie à cause de symptômes manifestes incommodes. En raison d'un sentiment de gêne ou de honte, les personnes touchées ont tendance à limiter leurs interactions sociales et se renferment sur elles-mêmes. Pour agir sur les troubles intestinaux et ne plus voir votre qualité de vie gâchée, le premier bon réflexe à adopter est de respecter quelques règles en matière d'alimentation, de diététique et d'hygiène de vie.

## Comment les désagréments intestinaux se manifestent-ils ?

Gênants, désagréables et parfois même douloureux, [les troubles intestinaux](#) prennent différentes formes :

- ballonnements ou ventre gonflé dû à l'accumulation de gaz intestinaux,
- flatulences,
- aérophagie avec des rots et des gaz,
- constipation,
- diarrhée,
- maux de ventre,
- douleurs abdominales,
- nausées et vomissements,
- spasmes, crampes ou sensation de brûlure dans l'œsophage, l'estomac ou l'intestin...

Selon la Société Nationale Française de Gastro-Entérologie, les troubles fonctionnels digestifs concernent 15% à 20% des Français. Une autre étude, menée en 2017 par Statista<sup>(1)</sup>, révèle qu'un Français sur deux serait touché par au moins un trouble digestif récurrent.

## Pourquoi les désagréments intestinaux impactent-ils la qualité de vie

Les désagréments intestinaux peuvent être incommodes à vivre au quotidien et conduire à des situations réellement embarrassantes. Une enquête Ifop de 2018<sup>(2)</sup> indique que les personnes concernées par un trouble digestif ont déjà dû s'éclipser au cours d'une rencontre avec des amis ou de la famille (41%), quitter une réunion professionnelle (16%), ou encore affronter **les regards de l'entourage** à cause de **troubles intestinaux apparents**.

Les désagréments intestinaux peuvent donc **nuire à la qualité de vie** et avoir des répercussions sur la vie sociale, aussi bien privée que professionnelle. Pour éviter des situations gênantes, certaines personnes réduisent leurs contacts et se replient sur elles-mêmes. Heureusement, il est possible de faire disparaître ou tout du moins de diminuer certains troubles en adaptant son alimentation et avec l'aide de [compléments alimentaires](#).

## Quelles sont les causes des ballonnements et flatulences ?

Certaines pathologies peuvent être à l'origine des désagréments intestinaux. Mais les causes sont davantage à chercher

du côté d'une **intolérance ou allergie alimentaire**, de la **prise de certains médicaments** (antibiotiques, anti-inflammatoires) et plus généralement de notre mode de vie moderne.

En effet, notre mode de vie favorise l'apparition des troubles intestinaux en raison :

- du [stress](#) et de l'anxiété,
- d'une pratique sportive insuffisante,
- d'une [consommation d'eau trop faible](#),
- d'une mauvaise alimentation et de prise de repas trop rapide.

## Y-a-t-il des règles à suivre pour réduire les désagréments intestinaux ?

Quelques bonnes habitudes hygiéno-diététiques peuvent permettre de réduire l'inconfort intestinal. Il est ainsi conseillé de :

- prendre vos 3 repas par jour à une heure régulière,
- manger lentement et dans le calme en prenant le temps de bien mastiquer,
- être à l'écoute de son corps pour identifier le sentiment de satiété et éviter de trop ou de ne pas assez manger,
- ne pas boire pendant le repas,
- éviter les repas riches en graisses, l'alcool, les boissons gazeuses et le café,
- ne pas se coucher après le repas pour ne pas perturber la digestion,
- boire au moins 1,5 litre d'eau par jour.

Côté alimentation, délaissez les produits raffinés, transformés et industriels pour privilégier les fruits et légumes de saison. Pensez aussi à adapter votre assiette en fonction de votre situation :

- choisissez des [aliments riches en fibres](#) en cas de constipation,
- évitez les aliments qui fermentent, tels que les choux, artichauts, haricots blancs, mais aussi les chewing-gums et les boissons gazeuses en cas de ballonnements.

[Une activité physique régulière](#) est également bénéfique sur le transit et le niveau de stress. Une simple marche quotidienne de 30 minutes aura plusieurs impacts positifs avec une diminution de l'anxiété, une amélioration de la qualité du sommeil, une régulation de l'appétit et une stimulation du transit intestinal.

## Quelles sont les solutions naturelles pour diminuer les troubles intestinaux ?

Certaines **solutions naturelles** peuvent être un remède rapide contre les désagréments intestinaux. Attention toutefois, si les troubles persistent, il est indispensable de consulter un médecin.

Certains actifs bien connus peuvent vous aider à apaiser les désordres digestifs et intestinaux :

- le charbon actif végétal,
- le psyllium blond,
- l'huile essentielle de menthe poivrée, de citron ou basilic,
- les [probiotiques](#),
- les tisanes de menthe poivrée, verveine, fenouil.

## Quels sont les bienfaits du complément alimentaire BACTIVIT CONFORT ?

Le complément alimentaire BACTIVIT CONFORT du Laboratoire Lescuyer participe à l'équilibre de la flore intestinale.

LABORATOIRE  
LESCUYER



BACTIVIT®  
CONFORT

Aide à limiter les désagréments intestinaux\*

PROBIOTIQUES + PRÉBIOTIQUES

Complément alimentaire



[ 30 sachets  
1 mois ]

Bactivit Confort

93% of 100

(1377)

Agissez pour limiter les désagréments intestinaux et retrouver l'équilibre

[En savoir plus](#)

**BACTIVIT CONFORT** est une association unique de souches probiotiques et de fibres complexes :

- 4 souches **probiotiques** spécifiques ou ferments lactiques : *Lactobacillus delbrueckii ssp. bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus*, *Bifidobacterium bifidum*, *Lactobacillus helveticus*,
- Des **prébiotiques**, (fructo-oligosaccharides / FOS) : ces **fibres** naturellement présentes dans les fruits, les céréales complètes et les légumes « nourrissent » votre flore.

## L'efficacité de BACTIVIT CONFORT dans l'amélioration du confort intestinal est-elle prouvée ?

Dans le cadre de notre démarche scientifique, nous avons souhaité évaluer l'efficacité de BACTIVIT CONFORT sur le confort intestinal. Les [résultats de cette étude\\* scientifique](#), réalisée par un institut indépendant, ont démontré les effets bénéfiques de notre complément alimentaire.

L'étude a permis de démontrer scientifiquement l'efficacité et révèle qu'après 2 mois de complémentation :

- **77 % des utilisateurs se déclarent satisfaits** du complément alimentaire BACTIVIT CONFORT,
- **72 % se déclarent soulagés** de manière satisfaisante de leurs désagréments intestinaux,
- 77 % se déclarent satisfaits de la baisse de leurs ballonnements,
- 76 % se déclarent satisfaits de l'amélioration de leur transit ralenti.

Étude réalisée en 2018 par un institut scientifique indépendant, auprès de 105 hommes et femmes de plus de 18 ans, présentant un inconfort intestinal au moins 1 fois par semaine durant les 3 derniers mois ; La complémentation a été réalisée sur une période de 3 mois.

(1) <https://fr.statista.com/statistiques/799647/troubles-digestifs-france/>

(2) [https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2018/03/3860-1-study\\_file.pdf](https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2018/03/3860-1-study_file.pdf)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Probiotiques et microbiote ,

### **Dysbiose intestinale (microbiote), quelles sont les causes de ce déséquilibre ?**

01/11/2020  
2 minutes de lecture

Le microbiote, un équilibre essentiel pour l'organisme. Quelles sont les causes d'une dysbiose et comment rétablir l'équilibre ?

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Digestion et transit ,

### **Comment améliorer son transit intestinal ?**

06/12/2020  
3 minutes de lecture

Diarrhée, constipation, ballonnement ? Retrouvez un transit régulier grâce à des solutions naturelles.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Probiotiques et microbiote ,

### **Microbiote intestinal : à quoi servent les probiotiques ?**

14/09/2021  
6 minutes de lecture

Microbiote, prébiotiques, probiotiques, tout le monde en parle, mais de quoi s'agit-il vraiment ?

[Lire la suite](#)