

Digestion difficile : comment améliorer son transit intestinal ?

Publié le 02/01/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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



Vous avez du mal à digérer, le ventre lourd et ballonné après les repas ? Vous êtes peut-être sujet à une dyspepsie, terme scientifique qui désigne un trouble digestif courant. Découvrez nos conseils pour y remédier et renouer avec bon transit.

Quels sont les signes d'une digestion difficile ?

La dyspepsie - ou trouble de la digestion - peut être consécutive à un problème de santé (comme un ulcère gastro-intestinal, les calculs biliaires, une gastrite chronique), ou survenir sans réelle cause identifiée. Elle est alors qualifiée de « fonctionnelle ». **Contrairement aux difficultés de digestion passagère, on parle de dyspepsie « si les symptômes existent depuis au moins 6 mois et sont présents depuis au moins 3 mois consécutifs »**, selon l'Assurance Maladie¹. Les signes à surveiller sont nombreux et peuvent varier d'une personne à l'autre.

Globalement, des difficultés pour digérer se manifestent par² :

- une satiété précoce ;
- la sensation d'avoir l'estomac plein après le repas (plénitude postprandiale) ;
- des ballonnements ;
- des brûlures d'estomac ;
- des lourdeurs abdominales ;
- des éructations (rots) ;
- des nausées.

Ces troubles sont potentiellement liés à un ralentissement de la vidange de l'estomac, une réduction de sa capacité à se dilater ou une hypersensibilité. Un ralentissement du transit au niveau intestinal peut également avoir les mêmes conséquences. Plusieurs facteurs externes favorisent aussi une mauvaise digestion : le [stress](#) et l'anxiété, le tabac, l'alcool, les repas trop copieux, trop gras ou trop acides, la grossesse, la prise de certains médicaments (anti-inflammatoires non stéroïdiens, aspirine...).

Digestion difficile : quelles solutions pour améliorer son transit ?

Pour rétablir une bonne digestion, le premier réflexe est d'être actif. L'**activité physique stimule en effet le processus digestif et la mobilité intestinale**. Une petite promenade après le repas peut très bien suffire. Au quotidien, préférez les escaliers aux ascenseurs et la marche ou le vélo pour les petits déplacements.

Le rituel du repas a un impact majeur sur la qualité de votre digestion : mangez posément à table, prenez le temps de bien mastiquer et évitez les activités annexes (regarder la télévision en même temps par exemple). Mieux vaut vous concentrer sur votre assiette. Le cerveau, conscient du moment présent, envoie alors des signaux aux différents organes impliqués dans la digestion pour qu'ils se préparent à travailler.

Pour éviter de surcharger votre estomac, préférez les collations légères et régulières aux repas sautés et compensés ensuite par des prises alimentaires trop copieuses.

La qualité de la digestion est intimement liée à la santé de votre [microbiote intestinal](#). Veillez à le préserver autant que

possible en adoptant une bonne hygiène de vie. En renfort ponctuel, les **cures de probiotiques** s'avèrent très efficaces. **La gamme BACTIVIT comprend plusieurs compléments alimentaires**, tous formulés en fonction de besoins spécifiques. **BACTIVIT ÉQUILIBRE** permet de renforcer globalement la flore intestinale, grâce à la présence de trois souches de probiotiques et d'une souche de levure. **BACTIVIT CONFORT** est étudié pour soulager les troubles digestifs tels que l'inconfort intestinal ou les ballonnements. En présence d'une digestion ralentie, qui se manifeste par de la constipation, le complément alimentaire **BACTIVIT TRANSIT** contribue à accroître la fréquence des selles. Pour terminer, la gamme propose un complément **spécifiquement élaboré pour les enfants** BACTIVIT ENFANTS et un dédié au soutien **des défenses immunitaires**.

Si vos troubles digestifs sont très fréquents ou s'accompagnent d'autres signes plus gênants, consultez un professionnel de santé afin d'en déterminer la cause.

Quelques conseils alimentaires en cas de digestion difficile

Le secret d'une bonne digestion se trouve bien évidemment dans votre assiette. Plusieurs aliments sont connus pour causer des troubles digestifs et favoriser notamment les brûlures d'estomac. Voici **la liste de ceux qui sont à limiter** autant que possible :

- la caféine (sous toutes ses formes : café, boissons énergisantes...);
- les plats très épicés ;
- les aliments gras ou frits ;
- la tomate, le poivron ;
- l'alcool.

D'autres catégories d'aliments sont quant à elles susceptibles de provoquer des ballonnements et des flatulences. A consommer avec modération donc. C'est le cas :

- des haricots, des crucifères, des oignons, du poireau ;
- des produits laitiers pour les personnes intolérantes au lactose ;
- du blé et des produits à base de farine blanche ;
- des aliments crus qui fermentent dans le tube digestif.

A l'inverse, profitez sans vous priver des **aliments bénéfiques pour la digestion** :

- ceux riches en fibres (fruits frais et légumes verts, céréales complètes, légumineuses comme les lentilles) ;
- ceux qui contiennent des probiotiques naturels comme les yaourts ou le kéfir ;
- les oléagineux ;
- le gingembre ;
- le fenouil.

Pour vous aider à faire les bons choix, voici un exemple de repas à consommer sur une journée, avec uniquement des recettes faciles à digérer.

Petit déjeuner : porridge crémeux au yaourt



Pour une portion :

- 3 cuillères à soupe (25 g) de flocons d'avoine
- 150 g de yaourt à 0% de matière grasse
- des fruits frais ou surgelés

Mélangez les flocons d'avoine et le yaourt dans un bol. Répartissez dessus les fruits de votre choix. Laissez poser la nuit au réfrigérateur et sortez 30 minutes avant de manger, afin que la préparation soit à température ambiante au moment de la consommer.

Déjeuner : curry de citrouille et pois chiches

Pour 4 portions :

- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 3 cuillères à soupe de pâte de curry jaune thaï
- 3 grosses tiges de citronnelle écrasées avec le dos d'un couteau
- 6 gousses de cardamome
- 1 cuillère à soupe de graines de moutarde
- 1 morceau de citrouille ou une petite courge (environ 1 kg)
- 250 ml de bouillon de légumes
- 400 ml de lait de coco allégé
- 400 g de pois chiches en conserve, égouttés et rincés
- 1 citron vert

Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites revenir doucement la pâte de curry avec la citronnelle, la cardamome et les graines de moutarde pendant 2-3 minutes. Ajoutez la citrouille ou la courge et enrobez-la bien de pâte, puis versez le bouillon et le lait de coco. Portez le tout à ébullition, ajoutez les pois chiches et laissez cuire environ 10 min. Pressez le jus d'un citron vert dans le curry. Servez aussitôt, accompagné de pain naan.

Goûter : une poignée d'amandes non salées

Dîner : papillote de saumon aux épinards

Pour 2 portions :

- 2 pavés de saumon frais
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 300 g d'épinards surgelés
- aneth
- 1 citron
- sel et poivre

Faites décongeler les épinards et égouttez-les. Déposez sur un papier cuisson : une couche d'épinards, du sel et du poivre, une couche de crème fraîche, une tranche de saumon, une autre couche de crème fraîche, un filet de jus de citron et un peu d'aneth. Refermez la papillote et préparez la seconde de la même manière. Faites cuire à four chaud (200 °C) pendant 15 minutes. Servez aussitôt, avec du riz complet.

1. Assurance Maladie : [Qu'est-ce que la dyspepsie ?](#)
2. Manuel MSD : Dyspepsie - Troubles gastro-intestinaux

<https://www.msmanuals.com/fr/professional/troubles-gastro-intestinaux/symptômes-des-troubles-gastro-intestinaux/dyspepsie>

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



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

Ces articles pourraient vous intéresser



1. 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](#)



2.

Catégorie Probiotiques et microbiote ,

Top 10 des aliments bons pour le microbiote intestinal

29/11/2022

2 minutes de lecture

Conseils et recettes pour enrichir votre microbiote intestinal.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Digestion et transit ,

Digestion : comment fonctionne notre appareil digestif ?

14/11/2020

2 minutes de lecture

La digestion, un long processus qui commence dès la mastication. Comment définir les troubles digestifs et faciliter la digestion.

[Lire la suite](#)