

# Je digère mal

Votre estomac fonctionne lentement. Voici les aliments faciles à digérer et les tisanes qui l'aideront à mieux assimiler ce que vous mangez.

## Je ressens...

- ✗ une sensation de lourdeur gastrique après avoir mangé
- ✗ une digestion longue
- ✗ des ballonnements
- ✗ des hoquets à répétition
- ✗ une mauvaise haleine
- ✗ un teint souvent brouillé
- ✗ une envie de dormir après les repas

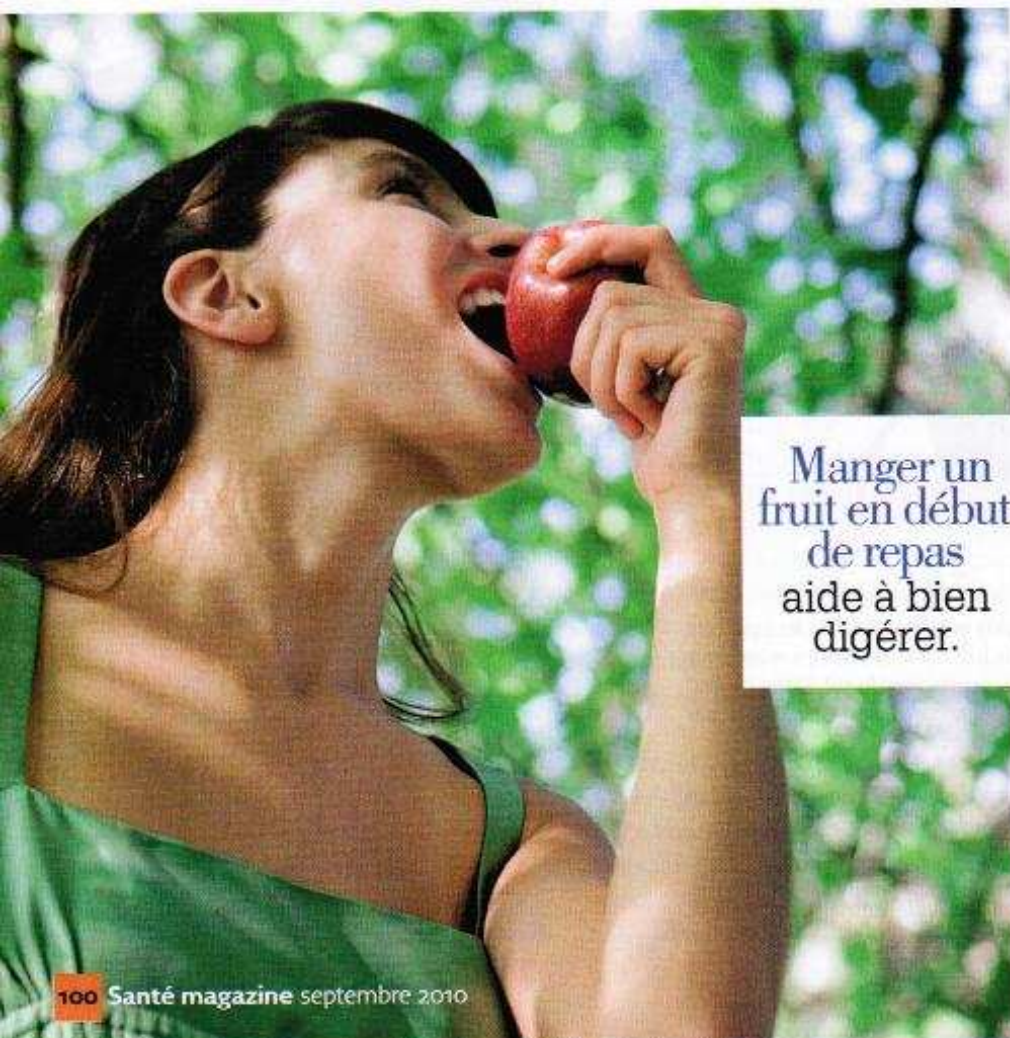
**L**es digestions difficiles surviennent souvent après de copieux repas, avalés trop vite ou composés d'aliments trop riches, et en cas de soucis ou de contrariété, explique le Dr Dervaux. Un terrain anxio-dépressif et hypersensible au stress favorise la lenteur digestive.

## Je fais les bons choix alimentaires

**J'évite.** « Ne trempez ni pain ni biscottes dans le café ou le thé, car vous ne mastiquez plus, et l'aliment mouillé ne l'est plus par les enzymes de la salivation, dit Thérèse Ferrari, diététicienne. L'excès de graisses (viande en sauce, frites...) est déconseillé, car elles ralentissent la phase gastrique. »

**Je privilégie.** Une bonne digestion, ça se prépare ! « Pensez à mastiquer, prenez le temps de manger, et optez pour de petites quantités », suggère Thérèse Ferrari. Dans son livre *Stress alimentaire et troubles digestifs* (éd. Josette Lyon), le Dr Marie Azogui, gastro-entérologue, recommande de "respecter les temps de la digestion gastrique de trois à six heures entre le petit déjeuner et le déjeuner, et entre le déjeuner et le dîner, et douze heures entre le dîner et le petit déjeuner".

« Privilégiez les poissons et viandes blanches non grasses, les fruits et les légumes », conseille le Dr Dervaux. « Démarrer le repas par un fruit ou un jus de fruits favorise les sécrétions digestives, comme le terminer par un café. Mais évitez de boire lors du repas, car les boissons diluent les sucs digestifs », informe Thérèse Ferrari. Buvez avant ou après manger. Notamment des eaux bicarbonatées (St Yorre, Célestins, Badoit...). Quant aux yaourts riches en bifidus ou en lactobacillus, ils peuvent donner un coup de pouce.



Manger un fruit en début de repas aide à bien digérer.

## LES TISANES "DIGESTION LÉGÈRE"

Les recettes d'Astrig Heratchian\*, naturopathe

### ANTI-BALLONNEMENT

Mélangez 20 g de chaque plante : feuilles de sarriette, graines de cumin, graines d'anis vert, semence de coriandre, semence de carvi.

- \* Prélevez 1 c. à café pour 1 tasse.
- \* Faites bouillir 3 min dans l'eau.
- \* Laissez infuser 10 min. À boire 15 min avant le repas ou 1 heure après.

### STIMULANT HÉPATIQUE

Mélangez 10 g de fruits de badiane, 10 g de fruits de sauge, 20 g de feuilles d'oranger et 20 g de feuilles de menthe.

- \* Prélevez 1 c. à soupe pour 1 tasse.
  - \* Faites bouillir 2 à 3 min.
  - \* Laissez infuser 10 min.
- Se boit juste après les repas.

\* Auteur de l'ABC de naturopathie, éd. Grancher, 2008 (20€)

