



## **Aérophagie, Ballonnements, Aérocolie : Les gestes à adopter**

### **1. Conseils généraux**

#### **Prendre le temps de manger :**

Une prise alimentaire trop rapide favorise l'aérophagie. Il est conseillé de mastiquer au moins 15 fois chaque bouchée. Mieux vaut éviter également d'avaler trop rapidement.

#### **Ne pas manger debout :**

La position verticale favorise l'accumulation d'air dans l'estomac : prenez le temps de manger assis.

#### **Ne pas parler en mangeant :**

La vibration des cordes vocales laisse passer de l'air : on ne parle pas la bouche pleine !

#### **Ne pas grignoter**

#### **Ne pas manger dans un environnement stressant :**

L'anxiété et le stress sont une des causes de l'aérophagie.

#### **Gérer son stress :**

Il existe de nombreuses méthodes pour diminuer le stress : la relaxation, la méditation, la sophrologie, l'acupuncture, le yoga, la musique douce etc...

#### **Ne pas prendre l'habitude d'éructer volontairement :**

Le tiers supérieur de l'oesophage a une contraction volontaire : on parle d'eructionervosa.

#### **Astuce :**

Si vous sentez venir la crise : allongez vous sur le ventre, au chaud, en appuyant sur l'estomac (situé à gauche sous la dernière côte)

## **Aérophagie, Ballonnements, Aérocolie : Les gestes à adopter**

### **2. Les aliments à éviter**

#### **Les légumes :**

Les choux (diverses espèces), les oignons, les poireaux, les radis (rouge ou noir)...

#### **Les fruits à noyaux**

#### **Les féculents :**

Le pain au son, le pain complet, les céréales du petit déjeuner, le son etc...

Les céréales complètes et légumineuses contiennent des fibres insolubles bénéfiques pour le transit mais consommées en excès, elles peuvent être mal tolérées. C'est à vous d'éliminer les féculents que vous tolérez le moins.

#### **Les oeufs**

#### **Les aliments gras :**

Les fritures, viandes en sauce, charcuteries etc...



## **Aérophagie, Ballonnements, Aérocolie : Les gestes à adopter**

### **3. Les aliments à privilégier**

#### **Les légumes :**

tendres et jeunes sans peau ni pépin

Pointes d'asperges, jeunes pousses d'épinard, coeur de laitue, courgettes, poivrons, tomates etc...

#### **Les fruits :**

bien mûrs, crus en début de repas et cuits à la fin

Poire, brugnon, nectarine, raisin etc... Privilégier les fruits frais crus en dehors des repas.

#### **Les viandes :**

les moins grasses et les plus tendres. Ne pas les cuire avec trop de MG (comme les poissons ou les oeufs ). Ex : volailles, viande blanche, rôtis (porc, veau), filet mignon etc...

#### **Les produits laitiers :**

Les laits fermentés avec la dénomination « yaourt », le Kéfir, les fromages à pâte cuite.

#### **Les féculents blancs à alterner avec et sans gluten.**

#### **Herbes et épices :**

Certaines d'entre elles aident à bien digérer, vous pouvez les faire infuser en tisanes digestives : thym, mélisse, menthe, romarin, anis vert, badiane, fenouil ...

Si les problèmes persistent malgré la mise en place de tous ces conseils hygiéno-diététiques : consultez votre médecin, il existe des traitements médicamenteux ou homéopathiques