

Les ballonnements

Les ballonnements correspondent à une accumulation excessive de gaz dans l'estomac ou l'intestin.

Conseils :

- ✓ Manger lentement, bien mâcher et ne pas manger en trop grande quantité.
 - ✓ Consommer les plats gras avec modération.
 - ✓ Éviter les boissons qui contiennent beaucoup de gaz carbonique.
 - ✓ Repérer peut-être les aliments source d'intolérance.
 - ✓ Poser sur le ventre une bouillotte chaude pendant une dizaine de minutes, puis masser dans le sens des aiguilles d'une montre en effectuant des mouvements circulaires .
 - ✓ Quand c'est possible, faire une promenade digestive après le repas.
- ▲ Si les ballonnements apparaissent rapidement après la prise d'un nouveau médicament. Parlez-en à votre médecin.
- ▲ Ne faites pas de sport (exemple : footing) juste après le repas, attendez plutôt 2 à 3 heures.
- ✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre RDV. Je vous conseillerai avec plaisir.



Laurie conseillère chez Herbafovia