

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 35  
  
**Rubrik:** Santé

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Comment mieux digérer et dompter mes intestins?

«J'ai systématiquement des gaz après les repas, ce que je considère comme un handicap social. Dois-je renoncer à certains aliments? Puis-je me soigner?»

Robert, Châtel-Saint-Denis (FR)



**Stéphanie Cagnion Pechenart**  
Pharmacienne  
CAPITOLE  
PHARMACIE • APOTHEQUE  
TOUR-DE-PEILZ

Ce trouble, qui perturbe notre vie sociale, est très fréquent. Il est certes gênant, lorsqu'il devient récurrent. Mais étonnamment, avoir des gaz traduit un bon fonctionnement de l'intestin.

Les aliments que l'on ingère passent dans l'estomac, puis arrivent dans le petit intestin et ensuite dans le gros intestin, appelé côlon. C'est à cet endroit que se produit parfois une fermentation bactérienne qui peut induire des gaz. Une forte production de gaz génère des ballonnements.

La fermentation bactérienne productrice de gaz dépend de la caractéristique de la flore intestinale (elle nous est propre) et de la variété des aliments ingérés.

Quelques autres facteurs peuvent aussi provoquer des gaz:

- L'aérophagie est provoquée par l'ingestion de trop d'air, lorsque nous mangeons et buvons. Cet air se retrouve dans l'intestin.
- La constipation, quand elle dure, accumule les selles dans le gros intestin et amplifie la fermentation bactérienne.
- L'intolérance au lactose, due à un déficit d'enzyme lactase dans le côlon, empêche la bonne digestion des produits laitiers. De ce fait, ceux-ci fermentent dans le côlon.
- Enfin le stress, la nervosité et les repas pris trop rapidement influent notre digestion.

## Des aliments à éviter

Revenons à notre digestion... Oui, certains aliments produisent plus de flatulences que d'autres. Le plus connu est le chou, viennent ensuite l'ail, l'oignon, les navets, les radis, les lentilles, les pois chiches, les flageolets, les poivrons et les crudités en général. Les féculents, les céréales et les pommes de terre ne sont pas en reste, à l'instar des boissons gazeuses. Les sauces grasses et les fritures sont aussi source de problèmes. Et attention encore aux chewing-gums qui nous font ingérer de l'air!

Pour réguler ces flatulences, adaptez votre alimentation en supprimant un par un ces aliments de votre repas. Vous déterminerez ainsi quels sont ceux à proscrire. Pour conserver un apport suffisant en fruits et en légumes, privilégiez les fruits cuits et pour les crudités, plongez-les dans de l'eau bouillante quelques minutes.

## Le yaourt, un allié

Les yaourts, riches en ferments lactiques, permettent de régulariser la flore intestinale. Il peut être judicieux d'en faire une cure, sinon il existe des compléments alimentaires à base de ferments lactiques.

En association à cette diététique, le charbon actif est un traitement classique qui absorbe les gaz de l'intestin, à prendre en cure ou seulement les jours où vous ingérez des aliments à risques.

Certaines tisanes, comme celles de fenouil, de cumin, d'angélique, d'anis étoilé, de mélisse et de sauge évitent la formation de gaz. Une infusion en fin de repas est ainsi salutaire.

En homéopathie, *Asa foetida*, *Carbo vegetalis* et *Kalium carbonicum* sont de bons remèdes anti-flatulence, à raison de 3 granules trois fois par jour.

Pour conclure, la persistance de ballonnements, en dépit d'une diététique correcte, doit vous amener à consulter un médecin.



scott foathstein