

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge

**Herausgeber:** Générations

**Band:** - (2012)

**Heft:** 41

**Rubrik:** Diététique

#### **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:** 20.02.2026

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



# La digestion Une question d'équilibre

**Ballonnements, gaz, diarrhée et constipation traduisent un dysfonctionnement du système digestif. Gare aux carences!**



**Barbara  
Braun**  
nutritionniste  
consultante  
pour Sekoya

On pourrait penser que souffrir de troubles digestifs est anodin. Pourtant, la digestion revêt un caractère essentiel pour notre corps. En clair: mal digérer se traduit par une mauvaise assimilation des vitamines et autres sels minéraux, d'où une carence et des troubles du métabolisme pouvant provoquer des inflammations et un affaiblissement du système immunitaire.

Les symptômes sont connus: gaz, ballonnements, diarrhée et constipation qui peuvent être source de fatigue, voire d'allergies. Mais d'où viennent ces problèmes de digestion? Le stress ou un traitement médicamenteux peuvent générer de tels troubles, mais une alimentation déséquilibrée est aussi un facteur déclenchant. Les repas tout prêts, trop gras (friture, mets panés), les sodas, les hamburgers, mais aussi la surconsommation de céréales sont à mettre à l'index.

## Des solutions naturelles

Dès lors, que faire? Optez pour une nutrition naturelle, riche en légumes cuits ou crus et en fruits frais. Plutôt que de la viande rouge, priviliez de la volaille maigre, le poisson le fromage et les œufs. Dans le même esprit, réduisez les grandes quantités de féculents (pâtes, riz, pain) au profit des légumes et pourquoi ne pas prendre un fruit au dessert, plutôt qu'une pâtisserie?

Les grignotages entre les repas – qui sollicitent le système digestif continuellement – sont à bannir. Par ailleurs, des herbes amères comme le radicchio (ou trévise), la rucola, l'endive et

l'artichaut facilitent la digestion. En cas de ballonnements, on peut ajouter les condiments suivants à ses préparations: coriandre, cumin, gingembre, chili (sans excès) et moutarde. Le thé à la menthe, à l'anis ou au fenouil contribue également à résorber ce type de troubles.

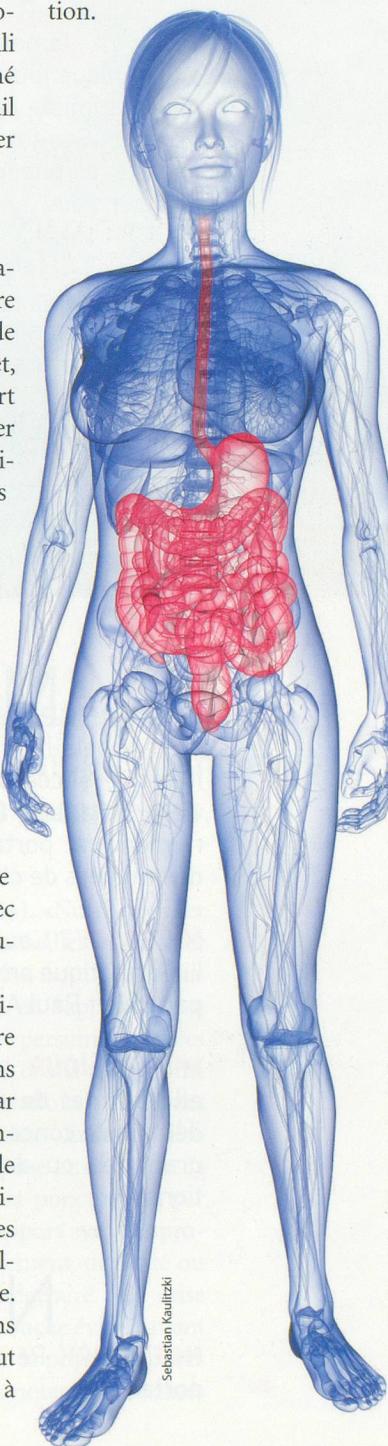
## Constipé?

Si vous souffrez de constipation, il est recommandé de boire davantage d'eau, en fonction de votre masse corporelle. En effet, plus on pèse lourd, plus l'apport en eau doit être important. Eviter les situations stressantes et privilégier les activités physiques s'avère également de précieuses aides.

En cas d'urgence et si ces premiers soins se révèlent insuffisants, boire de l'eau à chaleur tempérée le matin, manger des prunes ou prendre une à deux cuillères à soupe de graines de lin avec une grande quantité d'eau soulage. A raison de 300 à 900 mg selon le poids, la prise quotidienne de magnésium avec de l'eau constitue une autre solution.

Et à l'inverse, comment soigner une diarrhée de manière naturelle? L'une des solutions consiste à absorber trois fois par jour une cuillerée à café de plantain des Andes dissoute dans de l'eau. Pour sa part, l'argile médicinale (par ex.: *Luvos*), élimine les toxines. Mieux: elle réduit ballonnements et maux de ventre. A table, une soupe aux flocons d'avoine favorisera le transit, tout comme l'huile de noix pressée à

froid. Quant aux thym, curcuma et gingembre, ils sont également vos alliés pour une bonne digestion.



Sebastian Kautzki