

Ventre serrein



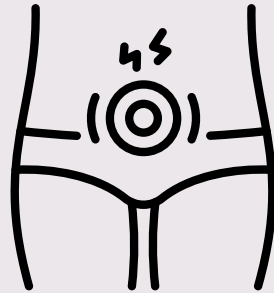
Parce que le bien-être passe par ton centre.

MR
HUMAN EXPLORE

Avant toute chose, sache que ...

Ce n'est pas normal d'avoir mal ou de sentir un inconfort régulièrement. Ce n'est pas à banaliser.

Mais la problématique est complexe.



Il est important de trouver les causes qui sont souvent multifactorielles au lieu de masquer/soulager le symptôme (douleur, ballonnement, inconfort, ..).

Le message est qu'il y a un déséquilibre.

Alors nous te proposons de jouer au détective afin de devenir plus libre.

Le tout est d'être à ton écoute.

Sens-toi libre de prendre ce qui te parlera et surtout progresse à ton rythme.

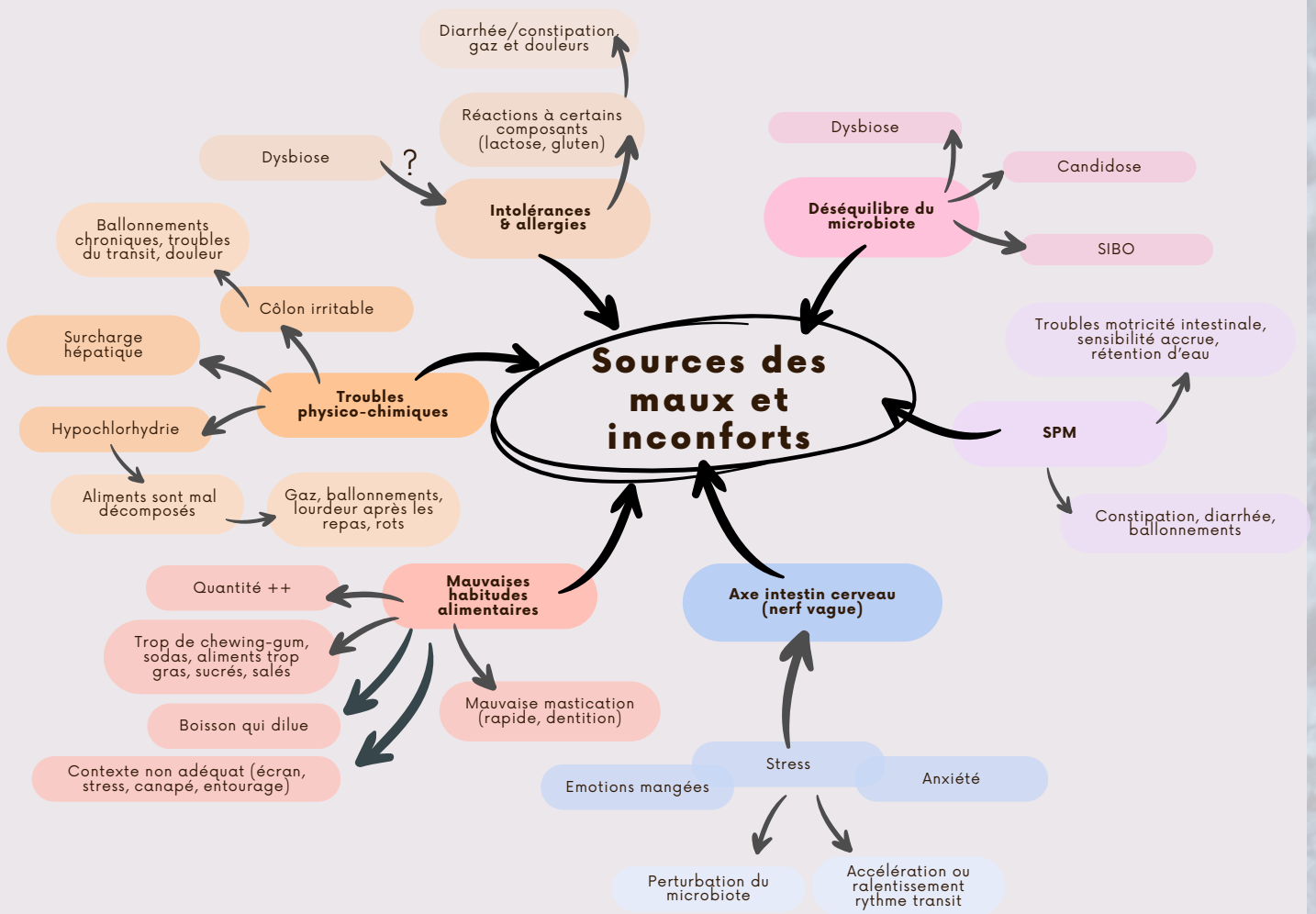
Consulter un professionnel de santé en cas de :
douleurs persistantes, amaigrissement involontaire, douleurs nocturnes,
sang dans les selles, troubles digestifs récents et sévères.

1. Sources de maux et d'inconfort abdominal

Ce visuel reprend des sources de sensations désagréables, voire douloureuses qu'on peut ressentir dans l'abdomen.

Il n'est cependant pas exhaustif car le système digestif est complexe et à prendre en compte dans une approche globale et holistique de la situation de chaque personne.

Il est présenté à titre informatif et ne permet pas de réaliser un diagnostic.

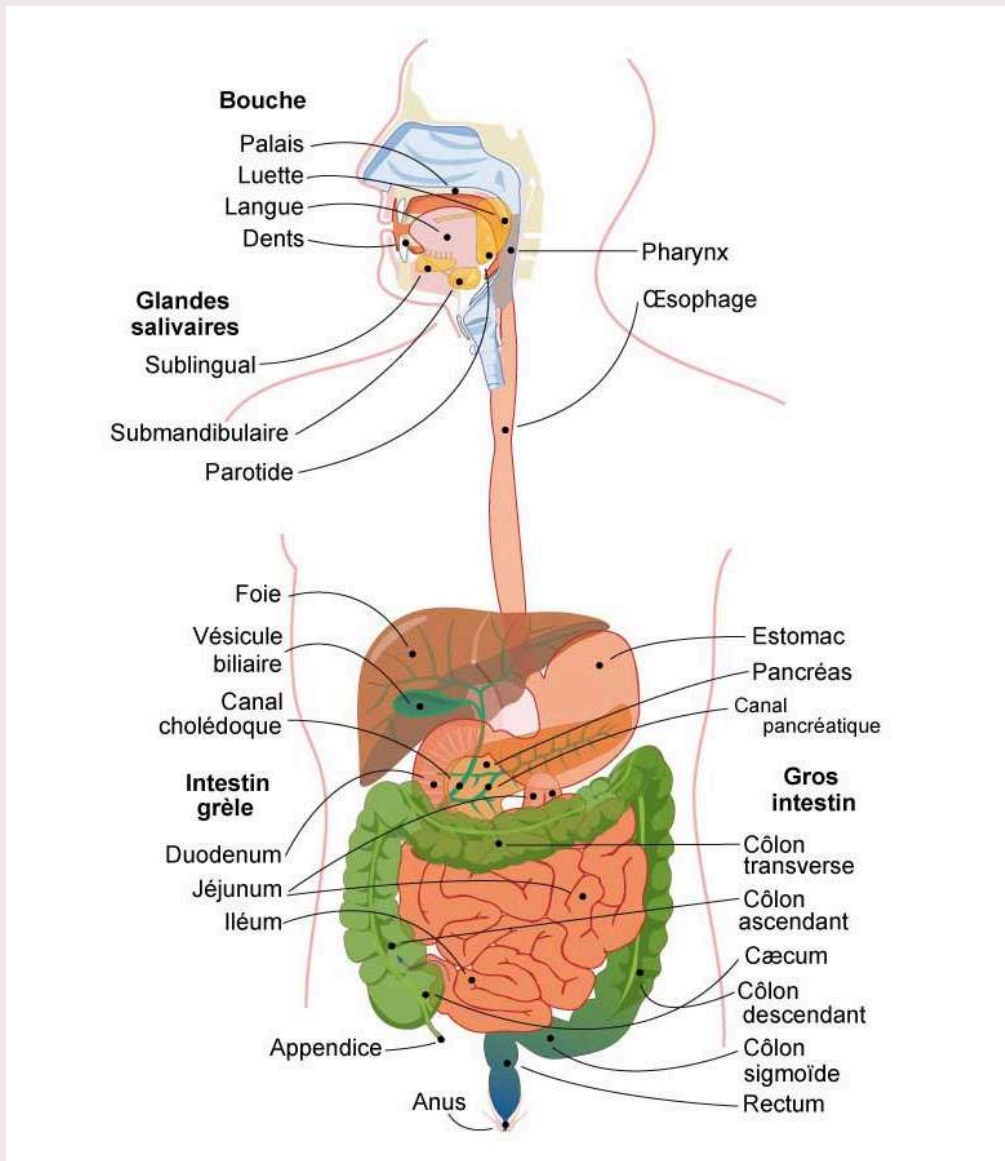


Système digestif

Important de distinguer la digestion haute (estomac) de la digestion basse (intestins).

Il y a souvent interaction de plusieurs éléments.

Une sensation d'inconfort "en bas" peut résulter d'un problème "en haut" et vice-versa.



Sources : <https://futurinfirmier.fr/ue-2-2-s1-le-systeme-digestif/>

2. Pistes de solutions



Sphère nutritive

L'approche pour un ventre serein doit être holistique et progressive.

Voici une liste non exhaustive des moyens d'action dont tu disposes.

Reste à identifier et corriger si besoin.

Astuces pratiques - pratique

- **Mâcher** longuement (environ 20-30 fois par bouchée) pour pré-digérer les aliments. Ta dentition est-elle ok ?
- **Observer** les signaux digestifs (inconfort, ballonnements, transit, selles), sans obsession.
- Manger **au calme**, assis à table, observer son assiette, apprécier, en posant ses couverts, sans distraction (écrans!).
- **Laisser le surplus** dans l'assiette.
- **Espacer les repas**, éviter le grignotage et laisser aussi du repos au système digestif (12h min entre souper et petit-déj)

Boire suffisamment d'eau

Une bonne hydratation (1,5 à 2 litres par jour, selon personne, activité et climat) est cruciale pour le drainage et pour prévenir la constipation. A répartir sur la journée, éviter de boire trop pendant les repas (dilution du bol alimentaire).

Soutenir la flore Intestinale

Adapter le contenu de ton assiette (voir page suivante)

Avec l'accompagnement d'un professionnel :

- psyllium
- probiotiques spécifiques selon les problématiques digestives (ce ne sera pas toujours le traitement de première intention, notamment en cas de prolifération bactérienne ou fermentation importante !)

Améliorer la Digestion Haute

En cas d'hypochlorhydrie soupçonnée, consommer des amers si bien tolérés (feuilles d'artichaut, radis noir) ou vinaigre de cidre dilué dans l'eau 10-15 min avant le repas, avec paille, ou des enzymes digestives (avec avis d'un professionnel).

Identifier les aliments à problèmes

Avec l'aide d'un professionnel, identifier et éliminer les intolérances (lactose, gluten, oeuf, ail, ...).

Tisanes digestives

- 1 morceau de gingembre (contre nausées) frais râpé, 8 feuilles de menthe, 1 cc de graines de cumin, de coriandre et de fenouil dans une boule à thé (carminatif et anti-ballonnement).
- Mélisse (apaisante / digestive), camomille
- Voir + d'infos dans Fiche Tisane digestive



Sphère nutritive

Le contenu de ton assiette est primordial, voici des aliments à privilégier et d'autres à limiter.

Plus de

- **Saison, varié, vivant, coloré, bio** (ou agriculture raisonnée)
- **Oméga 3** : Bonnes huiles (colza, lin) (+olive pour la cuisson)
+ sardines, maquereaux, harengs + graines de chia/lin : anti-inflammatoires, utiles contre les douleurs et les spasmes
- **Légumes** de toutes les couleurs : cuits / crus si tolérés
- **Fruits** entiers avec peau : à privilégier au goûter (dans salade → ok si digestion tolère)
- **Céréales** (mieux sans gluten) : riz, quinoa, sarrasin, avoine (Pain : ok en accompagnement mais mieux au **levain et bio**)
- **Légumineuses** (bien rincées, si possible trempées et germées), mieux le midi et selon tolérance : lentilles, pois chiches, haricots blancs/rouges
- **Thé vert** après repas, matcha encore mieux (attendre 1 ou 2h si manque de fer) + **infusions digestives**
- **Oléagineux** (1 poignée/jour ok)
- **Baies & fruits rouges** (myrtille, cassis, framboises, mûres) : antioxydants et polyphénols → ok au déjeuner ou goûter.
- **Produits lacto-fermentés** : choucroute, miso, tamari, yaourt..
- **Graines** (courge, sésame, tournesol, ...) **et graines germées**
- **Soja** sous toutes ses formes
- **Epices** (curcuma, gingembre, cannelle, cumin, ...) et **herbes aromatiques**

Moins de

- **Produits raffinés** - transformés **et sel**
- **Laitages** venant de la vache parfois moins bien tolérées chez certaines personnes (mieux yaourt fermentés et laits végétaux, produits au lait cru ou fromage de chèvre / brebis)
- **Graisses saturées** (charcuterie, sauce, fritures, viennoiseries, ...)
- **Viandes animales** (selon ta situation)
- Fritures et **cuissons agressives**
- **Gluten** (selon tolérance individuelles)
- **Produits allégés**
- **Excitants** : café, alcool et sucre raffiné qui peuvent exacerber l'anxiété, la nervosité et perturber le transit
- **Sucre** dans les desserts => mieux de saupoudrer de cannelle



Sphère nutritive

Adaptation alimentaire focus SPM (Syndrome Pré-Menstruel)

- **Limiter les aliments "gazogènes"** : si tu es sensible aux ballonnements, il peut être utile de réduire temporairement certains aliments fermentescibles quelques jours avant les règles. La tolérance est très individuelle : ce qui ballonne l'une peut très bien passer chez l'autre. Par exemple : "légumes secs mal trempés", "choux crus ou peu cuits", "oignons crus"
- **Limiter les aliments très salés et ultra-transformés**, tout en conservant un apport suffisant en sel de qualité.
- **Privilégier les fibres douces** : ajuster les apports en fruits (bien mûrs ou cuits, souvent plus digestes), légumes vapeur et céréales semi-complètes afin de soutenir le transit sans irriter, selon ta tolérance.
- **Plus de**
 - aliments riches en **potassium** (banane, avocat, patate douce, légumes verts, bouillon maison)
 - aliments riches en **magnésium** (cacao brut, graines de courge, amandes, légumineuses bien préparées, banane)
- Avec l'aide d'un professionnel :
 - **Compléments**, notamment (Magnésium et Vitamine B6) : Souvent associés ensemble, ils sont essentiels pour l'équilibre du système nerveux, aident à la gestion du stress et peuvent atténuer les symptômes du SPM, y compris l'irritabilité et les ballonnements. Le magnésium contribue aussi à un bon fonctionnement musculaire, y compris intestinal.
 - **Gemmothérapie** (bourgeons) : certaines formules (par ex. à base de framboisier, fenouil, camomille...) peuvent être envisagées avec l'accompagnement d'un professionnel.

Tips pour contrecarrer les effets du SPM pour un ventre apaisé

Pour aider à diminuer les effets du SPM sur la digestion et obtenir un ventre plus apaisé :

- **Utiliser la chaleur** : l'application d'une bouillotte chaude sur le ventre est un geste simple et très efficace pour détendre les muscles, apaiser les spasmes et soulager les douleurs.
- **Anticiper la phase critique** : en notant vos symptômes dans un carnet ou une application de suivi de cycle, vous pouvez identifier le début de votre phase lutéale et commencer à appliquer les mesures préventives (alimentation moins salée, plus de fibres douces, supplémentation) *avant* l'apparition des ballonnements.

Gâteau moelleux Pommes/Poires (digestive-friendly)



Ingrédients

Compote avec morceaux

- 2 pommes + 1 poire bio, avec la peau
- 2 à 3 c.à.s. d'eau
- 1 c.à.c. rase de cannelle

Appareil à gâteau

- 2 œufs
- 60 g de flocons d'avoine fins
- 30 g de poudre d'amandes
- 1 c.à.s. de graines de chia
- 1 c.à.s. de graines de lin broyées
- 40 ml d'huile d'olive douce
- 80 ml de lait végétal sans sucre (amande, avoine, soja)
- 1 c.à.c. de poudre à lever ou ½ c.à.c. de bicarbonate de soude
- Option sucrée (facultatif) : 1 c.à.s. de miel ou sirop d'érable ou sucre de datte

Préparation

- Préchauffer le four à 175°

Compote "rustique" (avec morceaux)

1. Coupe pommes et poire en petits dés (avec peau).
2. Mets-les dans un poêlon avec l'eau + cannelle.
3. Couvre et laisse cuire doucement 8-10 min, en remuant.

- 👉 Objectif : fruits tendres mais encore en morceaux

Appareil à gâteau

1. Fouette les œufs avec l'huile
2. Ajoute le lait végétal
3. Incorpore :
 - flocons d'avoine
 - poudre d'amandes
 - chia
 - lin broyé
 - poudre à lever ou bicarbonate
4. Ajoute la compote avec ses morceaux, mélange délicatement.
5. Goûte → ajuste le sucré si besoin.

Cuisson

- Verse dans des petits moules individuels légèrement huilés si besoin
- Petits moules : 22 à 25 minutes
- Grand moule : 30-35 minutes
- 👉 Test du couteau : il doit ressortir légèrement humide, pas sec.

A noter

Le bicarbonate a besoin d'un milieu acide pour bien fonctionner et faire lever. La chaleur aide, mais seule, elle ne suffit pas toujours. Ici, les fruits apportent l'acidité nécessaire.

Smoothie au tofu soyeux, fruits rouges et banane



Ingrédients

- 100 g de tofu soyeux
- 1 banane bien mûre
- 150 g de fruits rouges congelés (fraises, framboises, myrtilles, ou un mélange)
- 200 ml de lait végétal (amande, soja, ou avoine)
- 1 càs de graines de chia (trempées dans le lait végétal)
- 1 càs de graines de lin broyées
- ½ càc de cannelle
- Facultatif, selon votre goût : 1 à 2 cuillères à café de sirop d'érable ou de miel ou sucre de dattes

Préparation

- Dans un bol, mélangez le lait végétal avec les graines de chia. Laissez reposer pendant 10 à 15 minutes pour que les graines de chia gonflent et forment une texture légèrement gélatineuse.
- Dans un mixeur, ajoutez le tofu soyeux, la banane coupée en morceaux, les fruits rouges congelés, les graines de lin broyées, la cannelle et le mélange de lait végétal et de graines de chia.
- Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Si le smoothie est trop épais, ajoutez un peu de liquide jusqu'à la consistance désirée.
- Goûtez et ajoutez du sirop d'érable ou du miel si vous souhaitez plus de douceur.
- Versez dans un verre et dégustez bien frais.

A noter

Pris seul, ce smoothie peut être "trop sucré" et provoqué un petit pic de glycémie, ce qui n'est pas souhaitable.

Il est mieux de l'associer à des fibres : par exemple en le mélangeant à du granola ou à des flocons d'avoine (laisser un peu tremper pour les rendre plus digestes) ou en lui ajoutant des oléagineux et quelques pépites de chocolat noir (>70% de cacao)

Granola facile



Ingrédients

- 250g de flocons d'avoine
- 150g d'amandes et noisettes grossièrement hachées
- 100g de graines de sésame et de tournesol
- 7,5cl (la moitié d'un petit verre) d'huile d'olive
- 7,5cl (la moitié d'un petit verre) de jus de pomme
- 1 ou 2 càs de sirop d'érable
- 1 càs de cannelle en poudre
- 50 g de graines de chia (à ajouter après cuisson)

Préparation

- Combinez tous les ingrédients sauf les graines de chia, dans un grand bol et mélangez pour que le mélange soit homogène.
- Etalez la préparation sur une plaque du four recouverte de papier cuisson.
- Enfournez pour cuisson à 150°C pendant 20 minutes. Mélangez et poursuivez la cuisson pendant 5 ou 10 minutes supplémentaires. => surveillez! car il faut que le mélange soit croustillant mais pas trop brun.
- Laissez refroidir, puis ajoutez les graines de chia (il ne faut pas les cuire).
- Stockez le granola dans un bocal en verre avec couvercle hermétique.
- Dégustez le granola tel quel, avec du lait végétal ou du yaourt nature (végétal ou bio de vache ou de chèvre) ou du smoothie (attention, il faut attendre 10-15 min que les graines de chia se réhydratent)
- Vous pouvez encore ajouter, de la cannelle, 1 càs de graines de lin broyées (voir "A noter"), quelques morceaux de fruits frais de saison/fruits rouges congelés, des cacao nibs (chocolat brut, sans sucre), de la pâte d'amandes, éventuellement des fruits séchés (+ sucrés)

A noter:

Pour broyer les graines de lin, utilisez un mortier et pilon, un petit moulin électrique (comme pour les grains de café) ou un moulin à poivre vide. Ou mixez avec un mixeur puissant puis conserver au frigo 4-5 jours dans un bocal en verre .

Source d'inspiration : *Alimentation Joyeuse -pour une alimentation saine et facile au quotidien*
www.alimentationjoyeuse.com



Sphère corporelle

Marche quotidienne (30 min) pour stimuler le transit avec respiration nasale.

Bienfaits de la respiration nasale

- 18 À 20 % d'oxygène absorbé de plus
- 6x plus d'oxyde nitrique (molécule essentielle pour l'apport d'oxygène et améliorer la circulation sanguine)
- amélioration de la digestion, de la combustion des graisses et de la récupération ;
- réduit l'anxiété
- nettoie l'air entrant
- améliore le fonctionnement du système immunitaire

Varie les sports : course, natation, danse, ... Ce que tu aimes et ce à quoi tu te tiens.

Mouvement au sein de la **journée** : se lever régulièrement de sa chaise, prendre les escaliers, s'asseoir au sol, réunion pro en marchant, repas assis au sol, ...

Fausses inspirations thoraciques = FIT (répéter 5x tous les matins)



- réduire les risques d'incontinence et descente d'organes (car dépression et rétractation des ligaments)
- drainer la lymphe
- soulager les douleurs lombaires et renforce le dos
- stimuler l'utérus
- masser les organes digestifs dont les intestins
- stimuler la circulation sanguine et lymphatique
- activer le retour veineux et peut soulager les jambes lourdes
- contracter de façon réflexe les abdominaux profonds
- mener vers un ventre plus serein/aplati (car plus de confort, - de ballonnements)
- resserrer la taille



- hypertension artérielle / anévrisme / pathologies pulmonaires/cardiaques
- reflux acide
- migraine
- en cas de hernie abdominale ou inguinale
- après une chirurgie récente du ventre ou du périnée
- pendant le 3e trimestre de grossesse

Sphère corporelle

Fit : à ajouter

- Plusieurs positions sont possibles, à toi de trouver celles qui te conviennent.
- Préfère avant un repas ou à distance.
- Vois comment tu le sens durant tes règles, un jour n'est pas l'autre.
- Inutile d'aller trop loin dans le ressenti pour après avoir une inspiration trop ample.
- Le ressenti sera de plus en plus maîtrisé. Un jour n'est pas l'autre.

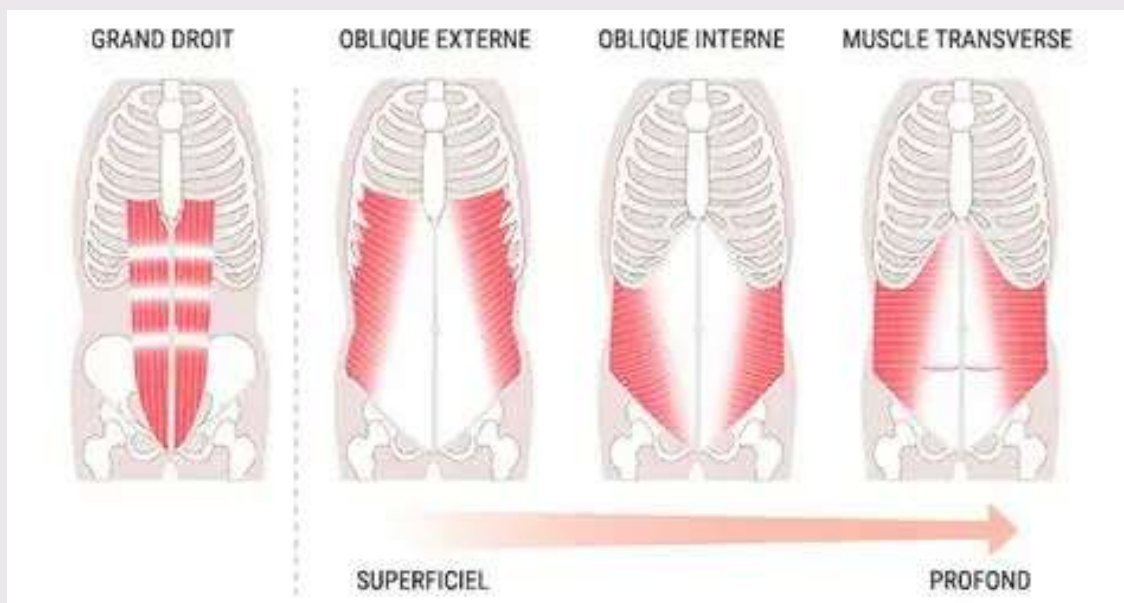
Respiration profonde et abdominale en conscience

Allongements du tronc (fascias) dans diverses directions et orientations pour libérer la pression abdominale et soulager les tensions naissantes

Relâchements du dos dans des positions variées (synergie dos-abdo)

Ondulations de la colonne : fluidité, libération et renforcement en mobilité

Renfo abdo en normo-pressif avec exo adaptés et reproductibles à domicile sans matériel



Source : <https://www.dravelnutrition.fr/blog/exercices-abdos/anatomie-des-abdominaux-tout-savoir-sur-la-musculature-abdominale>

Le tout est de mettre de l'intention et de l'attention dans ta pratique.

Le travail au poids du corps est déjà intéressant, mais tu peux varier les exercices avec du petit matériel facilement.

Sphère corporelle

Certaines postures de **yoga** peuvent aider à :

- relâcher les tensions profondes du dos
- stimuler les fonctions rénales, du foie, du pancréas, de la rate et des surrénales
- libérer les tensions émotionnelles
- améliorer la mobilité de la colonne et des hanches
- soulager les crampes et spasmes
- favoriser la détente des organes digestifs
- soulager les irritations de l'intestin
- calmer le mental
- évacuer les gaz





Sphère corporelle

Auto-massage ventral

Doux, avec ou sans huile neutre (jojoba, noyau abricot, amande douce, ...)

Huile essentielle si besoin à ajouter dans votre huile neutre (1 à 2 gouttes)



- Zen GEst (Doterra : prix élevé !) : synergie de plusieurs HE
- Romarin à verbénone
 - ⇒ stimule la production des sucs gastriques
 - ⇒ meilleure assimilation des aliments
 - ⇒ aide à soulager divers désagréments (ballonnements aux indigestions)
- Basilic tropical
 - ⇒ problèmes digestifs (flatulences, indigestions, ballonnements, gastro-entérites, nausées, mal des transports)
 - ⇒ douleurs spasmodiques (crampes intestinales, douleurs menstruelles, maux de ventre spastiques, colite spasmodique, crampes musculaires, hoquet)
- Sauge sclarée
 - ⇒ action similaire aux oestrogènes, aide à régulariser les cycles menstruels
 - ⇒ tonique de la circulation sanguine, diurétique
 - ⇒ antispasmodique

**Attention à l'utilisation des huiles essentielles.
Des précautions d'usage sont nécessaires dans certains cas.
Renseignez-vous auprès d'un professionnel en cas de doute**



Sphère corporelle

Drainage lymphatique

Le Drainage Lymphatique (par une professionnelle ou auto-massage) peut soulager la rétention d'eau et les gonflements localisés.

✗ Les contre-indications au travail lymphatique :

- enceinte du premier trimestre
- cancer sous traitement de chimiothérapie ou toute autre maladie
- antécédent de thrombose veineuse
- insuffisance rénale / cardiaque

!!! Ce qui bloque la lymphe

- vêtements trop serrés (surtout au niveau du ventre)
- ne pas s'étirer
- rester assise trop longtemps sans te lever pour bouger
- manger trop sucré / trop copieux
- long moment sans massage



chloesoulsun et nathalieduarte

Portes à ouvrir
pour entamer le
drainage manuel



Brossage à sec :
comment faire ?





Sphère physiologique

Respiration / détente

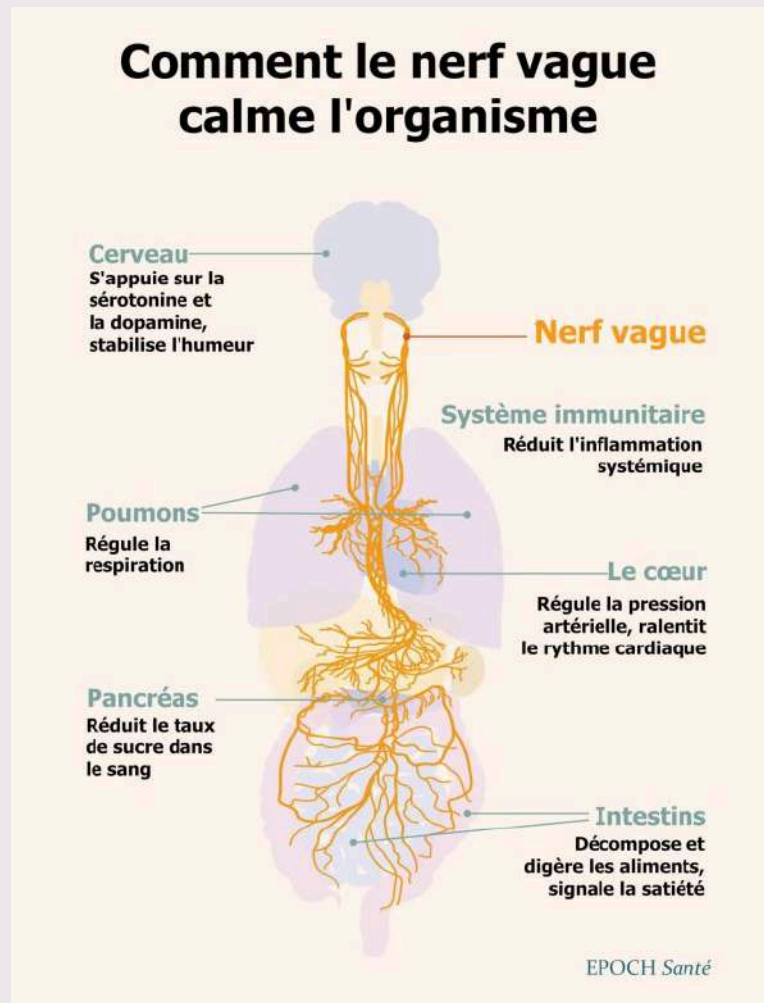
- **Respiration abdominale** = mobilité diaphragme → détente car stimulation **nerf vague**. Le fait de gonfler puis de dégonfler le ventre agit comme un auto-massage doux des intestins, fait circuler davantage la lymphe, présente en majorité dans l'abdomen.

Se défaire de l'idée de vouloir garder un ventre plat tout le temps ...

Un ventre qui vit bien est un ventre mobile :))

Comment le stimuler ?

respiration, chant, fredonnement,
douche froide, massage oreille
aux points d'acupression,
massage ventral, ...
Veille à ne pas abuser car cela
peut créer des dérèglements.



Source : <https://gacougnolle.com/comment-le-nerf-vague-controle-la-sante-des-principaux-organes/>

- Cohérence cardiaque 6 respirations/minute, pendant 5 minutes.
Idéal : (3 fois/jour) pour réguler le système nerveux et l'axe intestin-cerveau.

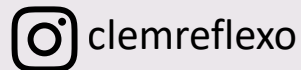
▶ **YouTube** SuperCold (cette chaîne présente des vidéos explicatives sur la puissance de la respiration et des expositions au froid).



Sans oublier

Réflexologie plantaire

Rituel express pour apaiser ton ventre et retrouver un ventre plus plat.



Homéopathie

- douleurs abdominales
- repas copieux
- règles douloureuses

NB : votre pharmacien peut vous renseigner.

Attention à l'utilisation de
l'aromathérapie.

Des précautions d'usage sont
nécessaires dans certains cas.
Renseignez-vous auprès d'un
professionnel en cas de doute.

Aromathérapie

- Mélange d'hydrolats : $\frac{1}{3}$ fleur d'oranger - $\frac{1}{3}$ laurier noble - $\frac{1}{3}$ romarin à verbénone (3 cc ou 1 cs dans une gourde)
- stick coupe-faim : 4 gouttes HE citron - 1-2 gouttes HE cannelle - 2 gouttes HE camomille romaine (respirer en conscience, conscience des émotions : 30", effet immédiat)

Sommeil

Un sommeil suffisant et régulier soutient l'équilibre hormonal et la récupération générale.

PS : dormir du côté gauche permet de ne pas comprimer le foie.



Sphère émotionnelle

Lien corps esprit

- Pratique régulière de la méditation ou de la pleine conscience.
→ Application "Petit bambou"



- Ecoute d'ondes cérébrales 

Ondes Alpha (8-13 Hz) : α

= état d'apprentissage optimal, d'intuition, de créativité, d'imagination et de pensée.
Quand ? relaxation, méditation, du repos et des rêves diurnes.

Ondes Theta (4-8 Hz) : θ

= état de créativité, de visualisation.

Idéal pour résoudre les problèmes ou mieux gérer certaines situations à venir.
Quand ? moment entre éveil et sommeil.

- Hypnothérapie ou thérapies basées sur l'Axe Cerveau-Intestin (TCC) pour modifier la perception de la douleur et l'hypersensibilité viscérale, souvent associées au côlon irritable.
- Note ce qui te pèse, dépose tes soucis. Cela pourra distiller ce qui te rumine de l'intérieur.
- Les expériences de vie dont notre ADN est porteur peuvent avoir une influence sur ce qui n'est pas digéré (trauma perso > in utero > dans ta lignée).
- Veille au champ énergétique : ramène tes pieds à la terre, purifie l'eau que tu utilises, limite les ondes qui t'entourent.
- Tout ne dépend pas de ta volonté. Il y a des raisons rationnelles qui freinent une modification corporelle :
 - ♥ Ton corps (habitué à avoir été restreint ? le métabolisme peut être ralenti)
 - ♥ Ton cœur. Nous sommes beaucoup à manger nos émotions.
Mettre le doigt dessus, manger en conscience et éviter de culpabiliser pour des moments "plaisir"
 - ♥ Tes habitudes et croyances

OFF

Ajoute du rien dans ton quotidien. Limite les sources d'informations et stimulations à tout va.

Recommandations

Podcasts

- Guérir et grandir de Lisa Salis
- Bien dans mon ventre de Anne-Sophie Pasquet
- Les lois naturelles de la santé de Camille Langlet

Livres

- Bien dans mon ventre en 32 jours. Nouvelle page Santé avec Annie Casamayou.
- Le charme discret de l'intestin de Giulia Enders
- Les bactéries sont (aussi) vos amies de Nicola Temple et Catherine Whitlock
- Incroyable microbiote de Dr Julien Scanzi

Professionnels recommandés

- Nutri thérapeute : Caroline Glaude (nutri4challenge)
Nivezé (Spa) - 0498/701568
Caroline@nutri4challenge.be
Fb : Nutri4Challenge - Caroline Glaude Nutri thérapeute
IG : nutri4challenge.caroglaude
- Spécialiste mouvement : Laetitia Monfort Human Explore
Rue de la Magire 20 6688 Longchamps
Fb : Laetitia Monfort - Human Explore
IG : human_explore_
- Naturopathe : Christel Glaude (Nature Complice)
Oberpalen - 0495/123339
christel.glaude@gmail.com
naturecomplice.com
fb : christel.glaude24 - IG : naturecomplice
- Massage Renata Franka : drainage lymphatique

Sources

- Echanges avec Christel Glaude et Caroline Glaude.
- Formation Hygie Nutri de Lisa Salis suivie en ligne (courant 2020)
- Challenge Geneviève Mahin en ligne (Avril 2021)
- Livres référencés ci-dessus
- Mon expérience
- Sources internet diverses
- Podcasts :
 - "Pourquoi on ne se sent jamais assez bien dans son corps, avec le Dr Emilie Steinbach" InPower
 - "Libérez-vous de l'alimentation émotionnelle" Métamorphose
 - "Ballonnements : comprendre les causes cachées pour mieux les traiter" Bien dans mon ventre
 - "Péter, c'est la santé ? Microbiote, SIBO et odeur expliqués" Guérir et grandir
 - "La nutrition holistique : bien manger ne suffit pas" Guérir et grandir
 - "Fascia et bains dérivatifs : explore les secrets de ton corps" Guérir et grandir

Lexique

- **Dysbiose** (déséquilibre de la flore intestinale) : réduction des bonnes bactéries, surcroissance des mauvaises → fermentation excessive. Cause souvent sous-jacente à d'autres.
- **Candidose** (surcroissance de Candida albicans, un champignon).
- **SIBO** (surcroissance bactérienne de l'Intestin Grêle) sont des formes spécifiques de dysbiose, générant des ballonnements intenses et des douleurs (survenant après repas).
- **Côlon Irritable** : sensibilité viscérale accrue et motilité intestinale anormale, souvent caractérisée par des ballonnements chroniques, des douleurs et des troubles du transit (alternance diarrhée/constipation).
- **Hypochlorhydrie** : manque d'acides gastriques et d'enzymes