

Lenteur de digestion

La lenteur de digestion correspond au fait d'avoir du mal à digérer. La digestion se fait sans douleur ni ballonnements si le repas est approprié et si la digestion fonctionne normalement.

Conseils :

- ✓ Pour faciliter le travail du reste du tube digestif, mâchez assez longtemps car la digestion commence dans la bouche.
 - ✓ Manger calmement en évitant le plus possible les sources de stress.
 - ✓ Déceler de possibles intolérances alimentaires.
 - ✓ Écarter les aliments peu digestes, riches en gras et riches en sucres rapides.
 - ✓ Éviter le sport juste après le repas.
 - ✓ Si l'envie vous en dit, vous pouvez prendre de l'ananas ou de la papaye à la fin d'un repas riche en viande ou en poisson car ces deux fruits sont riches en enzymes (bromélaïne et papaïne) qui aident à dégrader les protéines.
- ▲ Si vous avez du mal à digérer depuis longtemps et que vous n'en avez pas parlé à votre médecin, une visite chez votre médecin est conseillée. Un problème digestif qui a l'air anodin, mais qui dure depuis quelque temps, peut mettre en évidence un problème sérieux.
- ▲ Certains médicaments, voire certains compléments alimentaires, peuvent être mal tolérés par un tube digestif sensible.
- ▲ 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 Herbafofia