

PROGRAMMES DU 14 AU 20 OCTOBRE

Télé Star

MONDADORI FRANCE

www.telestar.fr

Comparez !
Dans Télé Star,
vos soirées TV
les plus
détaillées



Exclusif
L'AMOUR
est dans le pré

Raphaël P.20

“Ma vérité sur
ma rupture avec
Marie-Laure”

**Attaque
à Marseille**
L'hommage de
Plus belle la vie
aux victimes P.23

**Pour ou contre
Christine
Angot ?**
Les experts
répondent
P.31



**Grégoire Lyonnet
et Alizée**

**“Notre prochaine
étape, c'est
un bébé”**

P.16

Chaque semaine, **Grégoire**
commente les coulisses
de **Danse avec les stars**

2141 - 9 OCTOBRE 2017

TF1/SAMEDI/21H00





avec Les **CONSEILS** de

Marina Carrère d'Encausse

Médecin et journaliste, Le Magazine de la santé sur France 5
www.allodocteurs.fr

Ballonnements intestinaux

Dites stop en douceur

L'accumulation de gaz digestifs, qui distend les viscères, a des effets indésirables au quotidien. Mais des solutions naturelles permettent d'y remédier. **Sylvia Vaisman**

Mettez de l'ordre dans votre alimentation

La digestion commence dans la bouche: «Il faut par conséquent prendre le temps de mastiquer chaque bouchée, notamment les aliments à base d'amidon, légumineuses, pommes de terre, pain», conseille la diététicienne Thérèse Ellul-Ferrari*. Pour limiter les flatulences, mieux vaut également réduire sa consommation d'aliments qui séjournent longtemps dans les intestins et fermentent: crudités, fenouil, artichaut, poireau ou céleri. Mise en fin sur les épices et aromates carminatifs – ail, gingembre, cumin –, qui facilitent l'expulsion des gaz. Et afin de manger des légumes secs sans

ballonner, ajoutez une pincée de bicarbonate de soude dans leur eau de cuisson.

Essayez le charbon activé

La pratique régulière d'une activité physique renforce les muscles abdominaux et facilite le travail des intestins, limitant d'autant l'accumulation de gaz. Optez pour une marche active après chaque repas, par exemple.

Rééquilibrer sa flore intestinale à l'aide de probiotiques est aussi d'un grand secours. Faites une cure de trois mois, en variant les marques (Notre sélection: Lactibiane Référence, 27 € env., 30 gélules; Maxi-Flore orodispersible, 14 €, 20 sachets). Et pour éliminer les gaz en excès, essayez le charbon activé, qui



agit comme une éponge (Carbolevure, 6 € env. les 30 gélules; Naturactive Charbon, 10 € env. les 60 capsules).

Misez sur les huiles essentielles

La menthe poivrée détend les muscles lisses du tube digestif. Elle apaise ainsi les spasmes dus aux distorsions de l'intestin. Avalez une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée dans une cuillerée de miel après chaque repas, une semaine durant. Insuffisant? Massez votre ventre deux fois par jour dans le sens des aiguilles d'une montre avec une goutte d'huile essentielle de marjolaine, basilic ou menthe poivrée diluée dans une cuillère à café d'huile d'amande douce. ●



L'ÉCLAIRAGE de Marina Carrère d'Encausse

D'OÙ VIENNENT LES BALLONNEMENTS?

► Une fois mâchés et imbibés de salive, les aliments descendent dans l'œsophage pour arriver dans l'estomac. Ils sont alors digérés par le suc gastrique, puis ils poursuivent leur route dans les intestins. Les aliments digérés forment les selles et sont évacués. Mais une partie de ces aliments n'est pas digérée et se trouve au contact de bactéries dans le côlon. Les bactéries font fermenter les résidus d'aliments, et cela produit des gaz.