

Digestion difficile, suivez ces conseils



1) Fractionner les repas

Un estomac vide augmente la douleur. Il convient donc de privilégier les repas légers et fréquents : 3 repas par jour et 2 collations (10 h puis vers 17h) est une bonne répartition des apports alimentaires.

2) Manger lentement

Lorsque l'on ingère rapidement les aliments, l'estomac se retrouve avec un bol alimentaire insuffisamment mastiqué. Les aliments n'entrent donc pas assez en contact avec les enzymes digestives, ce qui rend la digestion plus difficile et plus longue. Résultat : l'estomac doit travailler davantage et plus longtemps.

3) Ne pas trop boire

Il n'est pas interdit de boire lorsque l'on mange, mais il ne faut pas non



Photos : DR

plus absorber de trop grandes quantités de liquide au moment des repas, afin de ne pas diluer les sécrétions gastriques, ce qui leur ferait perdre une partie de leur pouvoir d'attaque sur les aliments à digérer.

4) Eviter les aliments et les boissons glacés

Il est conseillé d'éviter les boissons et les aliments très froids, voire glacés. En effet, le froid provoque une contraction du pyllore, le sphincter qui sépare l'estomac du duodénum, ce qui ralentit la progression des aliments digérés. Par ailleurs, l'estomac aura pour mission de réchauffer le

bol alimentaire, qui y restera donc pendant plus longtemps.

5) Ne pas manger trop gras

Les repas trop gras sont à éviter, car ils surchargent inutilement le travail de

digestion. Il est préférable de privilégier les préparations simples en évitant par exemple les plats en sauce, les fritures, les beignets, au profit des cuissons à la vapeur, en papillote ou au gril.

6) Ne pas manger trop sucré

Mieux vaut éviter les confiseries, les pâtes à tartiner, le miel et les confitures, car ces aliments extrêmement sucrés provoquent une hypersécrétion gastrique qui peut être agressive pour les estomacs fragiles.

7) Eviter le tabac

Il convient de limiter la consommation de tabac qui ne fait pas bon ménage avec la digestion. Au minimum, éviter de fumer l'estomac vide, c'est-à-dire à jeun. Autrement dit, mieux vaut fumer une cigarette à la fin d'un repas plutôt qu'avant de passer à table.

Bon à savoir

COMMENT ME PASSER DE LAIT

Pour les gâteaux comme pour le pain, vous pouvez remplacer le lait par du jus de fruit. Si vous avez besoin de lait fermenté, prenez du yaourt mélangé à du lait ou de la crème diluée dans du lait et quelques gouttes de citron.

COMMENT CONSERVER LE LAIT

Pour qu'il ne prenne pas toutes les odeurs du frigo, fermez hermétiquement les bouteilles et les briques avec un bouchon, un trombone, une pince à linge... Et s'il est sur le point de tourner, utilisez-le vite

pour une pâte.

UNE RECETTE SIMPLE AU LAIT

Le lait de poule : faites chauffer du lait. Ajouter un jaune d'œuf en battant efficacement (pour qu'il ne fasse pas «omelette») et sucrez le tout.



Tajine de tomates et œufs



4 tomates fraîches, 2 œufs, 1 oignon moyen, huile d'olive, coriandre et persil, gingembre et paprika, sel et poivre

Mettre un peu d'huile d'olive dans un tajine, ajouter l'oignon haché, laisser revenir jusqu'à ce qu'il soit doré. Entretemps, laver, peler, épépiner et couper les tomates en petits dés, ajoutez-les dans le tajine avec les épices et les herbes et un peu d'eau pour que ça ne brûle pas, couvrir et laisser mijoter pendant 15 min environ. En fin de cuisson, ajouter les œufs que vous verserez entiers dans des petites crevasses que vous constituerez dans le tajine et laisser cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que les œufs soient un peu durs. Servir aussitôt.

Trucs et astuces

Pommes épluchées

Pour mieux conserver les pommes épluchées, il faut les mettre à laver avec un peu de citron ou, à défaut, un peu de vinaigre.



Comment éplucher ma courgette ?

Pour garder les vitamines de la courgette, et pour la présentation, ne l'épluchez dans sa

longueur qu'une fois sur deux (après l'avoir rincée en frottant).



Comment faire pour que mes courgettes ne rendent pas trop d'eau ?

Dans certaines recettes (comme la ratatouille) qui mijotent longtemps, l'eau rendue par les courgettes n'est pas un problème. En partie évaporée à la fin de la cuisson, elle aide le mélange des aliments et empêche de brûler. Par

contre, d'autres recettes (les gratins par exemple) deviennent fades gorgées d'eau. Alors, rincez bien les courgettes avant de les éplucher et retirez à la cuillère leur centre granuleux.

Que faire des fleurs de courgettes ?

Il arrive qu'on trouve des fleurs de courgettes collées aux légumes.



Avec d'autres légumes, vous les faites revenir à la poêle dans du beurre. Crues pour décorer des plats ou avec de la salade verte. Il faut dans tous les cas que la fleur soit fraîchement cueillie.

Détacher les choux

Pour les retirer facilement, il faut les congeler la veille. Le lendemain, ils se détacheront facilement sans les faire bouillir.



«J'ai testé pour vous»

Pour ceux et celles qui veulent pratiquer une activité physique rythmée, la zumba est dans le top 10 des sports qui nous font brûler le plus de calories. J'ai testé pour vous une séance de zumba. A mercredi pour plus de détails...

Hayet Ben