



Après un repas un peu trop copieux, riche en graisses, et une consommation abondante d'alcool, de café voire de tabac, il n'est pas rare de ressentir une certaine pesanteur d'estomac... Cette sensation de mal digérer ou de digérer lentement, que l'on appelle dyspepsie, se traduit par des éructations, une distension abdominale voire des nausées.

La solution classique

Elle consiste à prendre des anti-spasmodiques qui réduisent les contractions des muscles digestifs et des anti-acides qui freinent la surproduction acide de l'estomac et soulagent les brûlures.

Quant aux maux de tête parfois intenses associés à des digestions difficiles, ils peuvent être rapidement contrés par des antalgiques, en évitant alcool et tabac qui contribuent à entretenir les céphalées et les nausées.

En parallèle de ces solutions médicamenteuses, il existe des solutions plus naturelles :

Au rayon des plantes

De nombreuses plantes contiennent des huiles essentielles eupeptiques qui viennent à bout des digestions difficiles. C'est le cas notamment du carvi, de l'aneth ou du fenouil qui, par ailleurs, combat

Quelles plantes pour une meilleure digestion ?



Photos : DR

l'aérophagie et les ballonnements abdominaux.

D'autres espèces végétales comme le boldo stimulent les fonctions digestives après un repas trop copieux. Par ailleurs, l'ananas, riche en broméline, a également une action digestive de même que la papaye ou encore le gingembre, un tonique aromatique largement utilisé dans la dyspepsie. Enfin, des plantes comme l'artichaut, le romarin ou le radis noir stimulent les fonctions hépatiques et facilitent également la digestion. Mais vous devez également ménager votre estomac, saturé et devenu paresseux, le lendemain de vos agapes. Mangez léger en optant de préférence pour du poisson et des légumes cuits, évitez les aliments qui stimulent l'acidité gastrique (graisses), buvez beaucoup d'eau (les eaux minérales riches en bicarbonates, légèrement pétillantes et salées, atténuent les aigreurs digestives), des infusions, des potages et des bouillons.

Clafoutis d'abricot



500 g de petits abricots, 2 c. à c. de beurre, 1 c. à s. de miel, 1 c. à s. de farine, 1 c. à s. de maïzena, 2 œufs, 3 c. à s. de sucre, 2 dl de lait écrémé, 1 sachet de sucre vanillé

Laver et dénoyauter les abricots, les couper en deux. Faire chauffer le beurre dans une poêle et y faire revenir les abricots 5 minutes, ajouter le miel, bien mélanger, laisser cuire sur feu doux pendant 1 minute.

Battre les œufs dans un saladier, ajouter le sucre, la farine tamisée et la maïzena et le lait en remuant sans cesse.

Beurrer des petits ramequins, les saupoudrer de sucre vanillé, y répartir les abricots et recouvrir de la préparation aux œufs.

Faire cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 20 minutes.

Sauté de crevettes au gingembre



500 g de crevettes, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 4 cuillères à soupe de jus de citron vert, 1 cuillère à soupe de sauce de soja, 20 g de gingembre frais émincé, poivre

Mélanger dans un saladier l'huile d'olive, le jus de citron, le gingembre émincé et la sauce soja, ajouter les crevettes et laisser mariner pendant 5 minutes, égouttez-les. Faites sauter les crevettes dans une poêle, à feu vif, pendant 2 minutes, poivrer et ajouter la marinade et le jus de citron restant. Porter à ébullition et cuire pendant 30 secondes. Servir aussitôt.

Boire de l'eau fait-il maigrir ?

**Faux**

Que l'on suive ou non un régime, il est bien sûr important de boire suffisamment (1,5 litre par jour si possible), afin de permettre un fonctionnement rénal correct, et une bonne élimination urinaire des déchets. Mais cela ne fait pas perdre du poids !

Comment se construisent nos comportements alimentaires ?

Bons ou mauvais, le rythme des repas et les choix alimentaires sont le résultat d'un apprentissage social et culturel. On sait que la façon de se nourrir varie d'un continent à l'autre, et même d'un pays à l'autre.

Dans cette transmission culturelle, le rôle de la famille est grand. Voilà pourquoi il est important que les parents en aient conscience et qu'ils préservent autant que possible certains rituels, tels que se réunir à heures fixes, autour de la même table, pour partager le même repas. Cela donne des repères aux enfants.

**SOLEIL**

Ce qu'il faut savoir : en règle générale, soyez prudents avec le soleil. L'exposition doit être progressive, évitez de vous exposer entre 11h et 14h.

Appliquez un produit solaire à l'indice élevé. Interrogez votre médecin ou dermatologue sur les risques photosensibilisants des traitements en cours. Rappelez-vous que certaines maladies ne guérissent pas au soleil, au contraire, elles s'aggravent (acné rosacé, herpès, vitiligo).