

# Mauvaise digestion



Photos : DR

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 (10h puis vers 17h) et une bonne répartition des apports alimentaires.  
2) Manger lentement  
Lorsqu'on ingère trop rapidement les aliments, l'estomac se retrouve avec un bol alimentaire insuffisamment mastiqué. Résultats, les aliments n'entrent pas assez en contact avec les enzymes digestives, ce qui rend la digestion plus difficile et plus longue. Donc l'estomac doit travailler davantage et plus longtemps.

3) Ne pas trop boire pendant les repas  
Il n'est pas interdit de boire lorsqu'on mange, mais il ne faut pas non 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 grill.

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  
Enfin, 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.

## Vivre avec un jeune diabétique

Vivre avec une personne diabétique est source de nombreuses interrogations pour les proches, encore plus bien sûr dans certaines circonstances, si, par exemple, le diabète touche un enfant. Vivre avec un jeune diabétique signifie que votre intervention doit tendre à rendre la maladie et son vécu beaucoup moins pénibles. En fonction de l'âge de votre enfant, vous pouvez instaurer des jeux pour mesurer le taux de



sucre dans le sang. Ne lui imposez pas les restrictions, mais amenez-les de façon ludique afin qu'elles s'intègrent petit à petit à la vie quotidienne. Si votre enfant doit suivre un régime particulier, ne le laissez pas seul, essayez d'associer ses menus et ceux du reste de la famille afin qu'il ne se sente pas pénalisé à l'idée de ne pas avoir le droit de manger ce qu'il veut quand il le veut.

## Bouchées de guacamole et crevettes

3 avocats, 12 crevettes, 2 petits citrons verts, 1 gousse d'ail, des feuilles de coriandre, du tabasco, du sel, du poivre



Décortiquez les crevettes de manière à ne laisser que la queue. Gardez de côté, au frais. Emincez l'ail. Coupez les avocats en deux, enlevez le noyau ainsi que la peau. Mixez ensuite l'ail émincé et les avocats. Pour donner plus de goût à votre mélange, ajoutez un peu de tabasco, du sel et du poivre. Dans vos verrines, disposez le guacamole puis les crevettes. Ajoutez une feuille de coriandre pour une belle présentation.

**Astuce :** Pour plus de gourmandise et de légèreté, ajoutez une cuillerée à café de crème fraîche allégée sur chaque verrine, sous les crevettes.



## Asseyez-vous correctement !

Pourquoi faut-il bien s'asseoir ?  
Quand on est assis pendant de longues heures de cours, on a vite fait de s'avachir sur la table. Et c'est justement quand on est voûté que tout le poids du corps compresse le bas du dos. Sans oublier que la position arrondie vers l'avant maintient les muscles en elongation par rapport à la position normale, ce qui les affaiblit. C'est pour cette raison qu'il faut se tenir bien droit sur sa

chaise. Ça soulage la colonne vertébrale et ça gaine votre corps !  
Quelle est la bonne position assise ?  
- Les fesses contre le fond de la chaise  
- Les omoplates collés au dossier  
- Les coudes et les avant-bras reposant sur le bureau  
- Les deux pieds à plat sur le sol  
Et si vous pouvez ajuster la hauteur de votre siège, vous devez avoir les hanches à peine plus hautes que les genoux.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

## L'odeur des pets, un signe de bonne santé !

Une étude récente a prouvé que l'odeur des flatulences peut révéler votre état de santé. Selon les scientifiques, une mauvaise odeur des flatulences indique que la personne est en bonne santé, car expulser le sulfure d'hydrogène (responsable de la mauvaise odeur) réduit les risques de souffrir de cancer, de crises cardiaques, d'accident vasculaire cérébral, d'arthrite et de démence (dégradation de la mémoire).



## Pavé au chocolat

**Pour le biscuit :** - 6 blancs d'œufs - 250 g de poudre d'amandes - 150 g de sucre en poudre - 2 c. à soupe de café lyophilisé - 1 c. à soupe de farine - sel.

**Pour la mousse au chocolat :** - 200 g de chocolat dessert - 75 g de beurre - 3 œufs - 20 g de sucre en poudre. **Pour le glaçage :** - 150 g de chocolat - 4 cuillerées à soupe d'eau - 50 g de sucre glace - 30 g de beurre



**Préparer le biscuit**  
Préchauffez le four Th.4 (150°). Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel puis ajoutez progressivement le sucre tout en

continuant de fouetter pour obtenir une préparation lisse et brillante. Ajoutez alors la farine, le café lyophilisé préalablement dilué dans 2 cuillerées à soupe d'eau et la poudre d'amandes en mélangeant délicatement de bas en haut avec une spatule. Etalez cette préparation sur une plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé beurré d'environ 30 cm x 40 cm (l'épaisseur idéale étant de 2 cm). Faites cuire 35 à 40 minutes au four Th.4 (150°) puis laissez refroidir sur une grille. Coupez le biscuit en 3 rectangles égaux.

### Préparer la mousse au chocolat

Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie sans ajouter d'eau. Hors du feu, incorporez progressivement le beurre coupé en parcelles. Versez ce mélange sur les jaunes d'œufs en remuant vivement. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel puis ajoutez le sucre tout en continuant de battre. Incorporez-les délicatement à la préparation. Versez cette mousse sur les rectangles de biscuit en intercalant biscuit et mousse. Réservez au réfrigérateur.

### Préparer le glaçage

Faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie. Hors du feu, ajoutez le beurre en parcelles, mélangez bien et incorporez le sucre glace. Nappez le gâteau et placez-le au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.